№3 (401) февраль 2012

АйБолит

Здоровье
Медицина
Жизнь

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

6 типов неврозов у ребёнка

Счастливый брак полезен, особенно диабетикам

стр. 6

Ёшкин кот!

В БАРНАУЛЕ ПРОДАЮТ... ВОЗДУХ

В Барнауле стали продавать воздух Горного Алтая в жестяных банках: 200-миллилитровая емкость стоит 250 рублей. На этикетке указан состав содержимого: воздух Белухи — 35%, воздух Телецкого озера — 20%, воздух Катуни — 15%, воздух Мультинских озер — 15%, воздух водопада Корбу — 8%, воздух Тавдинских пещер — 7%. Указан и срок годности — до 2109 года. Товар пользуется спросом у студентов и иностранных туристов.

ТАКИМ КОРОВАМ МОРОЗ НЕ СТРАШЕН

Три молодые коровы якутской породы в середине сентября во время выпаса перебрались на другой берег реки Саккырыр, а когда начались дожди и водоем вышел из берегов, вернуться обратно не смогли и ушли в тайгу. Животных искали, пока температура не упала до минус 40°С. Хозяева коров решили, что они погибли. Но пищеварительный тракт у якутских буренок длиннее, чем у коров других пород, поэтому они смогли питаться сухой травой, ветками и корой. Дождавшись, когда река покрылась прочным льдом, коровы перешли Саккырыр и, оказавшись на своем берегу, сами пришли к животноводческому хозяйству, в котором жили. Якутские коровы — животные небольших размеров, но при этом могут давать много жирного молока. Зимой становятся лохматыми и могут пастись при температуре минус 50°С.

ОТ АЛЛЕРГИИ ПОСТАРЕЛА

Невероятный случай произошел во Вьетнаме. Медики сначала не поверили своим глазам, когда узнали, что 20-летняя девушка за несколько дней превратилась в старуху. Анализы выявили у нее тяжелую аллергическую реакцию, которая изменила кожу до неузнаваемости. Медикам понадобилось несколько лет, чтобы диагностировать редкое заболевание и помочь бедняге. Женщина стала старухой только внешне, все органы остались, как у молодой.

ПРОПОВЕДИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ... СКАНДАЛЬНЫМИ

В Ватикане призвали священников отойти от скучных проповедей и сделать их более скандальными. Там считают, что священники должны идти в ногу со временем. Избавиться от уныло-сти в проповедях помогут более яркие истории, описанные в библейских преданиях.

Намотай на ус

● До шести месяцев малыши равнодушны к соленому, даже подсоленную воду выплевывают. Но потом у них формируется привыкание к соли. Те дети, которые попробовали прикорм с солью, выбирают соленый вкус, что грозит заболеваниями почек, сердца и сосудов. Об этом говорят исследования, проведенные среди российских детей.

● Смех побеждает боль. Британские ученые выяснили, почему, посмеявшись от души, люди забывают о боли. Во время смеха в организме выделяются химические соединения, обладающие обезболивающими свойствами. Речь идет о тех моментах, про которые говорится «смеялся до колик». Просто улыбки и хихиканье не вызывают эффекта.

● Психологи рекомендуют все приятные известия, события и ощущения воспринимать сердцем, радоваться им, а неприятные события воспринимать только умом и не пускать их в сердце. И тогда даже самые тяжелые события не свалят вас с ног. Не давайте негативной информации разрушать свое здоровье.

Новости

УРОВЕНЬ сахара в крови можно измерить по слезной жидкости, считают ученые из США. Они доказали, что это равносильно традиционной диагностике, только безболезненно.

В США нашли самого старого жителя планеты. Бодрой старушке 114,5 года. Она поделилась секретом долголетия: «Я не ем нездоровой пищи и не лезу не в свои дела».

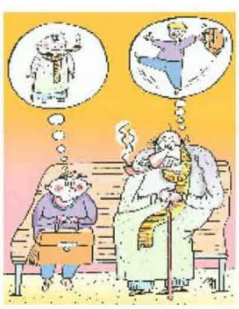
Вы ловили себя на мысли, что, перейдя из одной комнаты в другую, забывали, зачем пришли? Недавно американские ученые установили, что проход через дверной проем ухудшает память.

БЕЗ мяса люди стареют быстрее, заявили недавно российские ученые. Даже птица и рыба, которые рекомендуют диетологи, не способны заменить красного мяса.

ВЕСНОЙ 2012 года в России операции на сердце будет делать робот. Кардиохирурги Новосибирского НИИ патологии кровообращения (ННИИПК) имени Мешалкина начнут регулярно выполнять несколько видов кардиологических операций. Их преимущество перед эндоскопическими — в точности движений робота, которые не способны сделать руки хирурга.

В ИРКУТСКОЙ области из продажи изъято детское питание, в котором обнаружена опасная бактерия — сальмонелла. Молочную смесь выдавали бесплатно на городской молочной кухне, а поставляли туда из Подмосковья. Изготовитель — датская фирма. Приостановлена также продажа смеси «Дамил-1». Ее завезли 16 тонн в феврале прошлого года.

ВАКЦИНА сразу от всех типов гриппа почти готова. Она проходит клинические испытания на добровольцах. До сегодняшнего дня ученые каждый год создавали новую вакцину от самых вероятных разновидностей гриппа и нередко ошибались в прогнозах.



КОГДА НАСТУПАЕТ НОЧЬ, МИРНЫЕ ЖИТЕЛИ СПЯТ. А ТЕ, КТО СИДЯТ НА ДИЕТЕ, ПРОСЫПАЮТСЯ И КРАДУТСЯ К ХОЛОДИЛЬНИКУ.

Как правильно ходить по льду

Зимой не избежать встречи с гололедицей. Есть несколько способов, которые помогут вам удержаться на ногах и сохранить здоровье.

* Выбирайте обувь с рифленой подошвой: она увеличивает силу трения. На обувь с гладкой подошвой можно наклеить кусочек войлока или натереть ее сырой картофелиной.
* Пожилым людям надо использовать палку или трость со специальным наконечником.
* Если гололед нельзя обойти, старайтесь пройти там, где можно за что-то держаться.
* На льду лучше не поднимать высоко ноги, а потихоньку скользить, как на лыжах.
* Если вы все-таки поскользнулись, то при падении на бок не выставляйте руку, а наоборот, прижмите ее внутрь. Если падаете назад, то надо сгруппироваться, согнуть ноги и прижать подбородок к груди.

С. И. Дубовец, травматолог

Тоже проблема — *Прикинь на себя*

Хейлит

ХЕЙЛИТ, ИЛИ ВОСПАЛИТЕЛЬНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ ГУБ, НЕРЕДКО РАЗВИВАЕТСЯ У ТЕХ, КТО МНОГО ВРЕМЕНИ ПРОВОДИТ НА ВЕТРУ И МОРОЗЕ.

Мороз и ветер

Что делать? Хорошо защищать губы, постоянно пользоваться гигиенической губной помадой. Тем, кто работает на ветру, на улице, подойдет специальная мазь на бараньем жире. Хейлит нужно вовремя и тщательно лечить, чтобы он постепенно не перешел в хроническую форму, потому что на этом фоне нередко стремительно развиваются онкологические заболевания губ и полости рта.

Опять трещина...

Серьезная проблема — трещина посередине губы. Избавиться от нее очень трудно — воспаление «стимулируют» попадающие в нее микробы. Это препятствует заживлению, и губа на этом месте часто лопается снова и снова. И это еще не все: трещина вызывает боль при разговоре и во время еды. Спровоцировать заболевание могут травмы, недостаток витаминов и курение. **Что делать?** Прежде всего найти причину, провоцирующую образование трещины. И набраться терпения — довести лечение до конца. Врач назначит препараты, оказывающие противовоспалительное действие и ускоряющие образование эпителия на месте повреждения. Иногда необходимы антибиотики. В крайне сложных случаях трещину иссекают. Когда лечение будет закончено, важно пользоваться гигиенической помадой и забыть о детских привычках: не облизывать губы, не грызть ногти и отказаться от острой и слишком горячей пищи.

На языке — сплошная география

У языка есть свои болезни. Одна из них — глоссит, при котором поверхностный слой слизистой оболочки начинает шелушиться. В результате на некоторых участках языка совсем не остается нитевидных сосочков, они приобретают ярко-красную окраску, на соседних же появляется светлый налет. Такой язык напоминает географическую карту. Также «пестрота» может возникнуть из-за хронических заболеваний желудка, двенадцатиперстной кишки, печени, щитовидной железы, а также из-за нехватки витаминов или длительного приема антибиотиков.

Глоссит никогда не перерождается в более серьезное заболевание. Но, поскольку есть очаги, не защищенные нормальной слизистой, они легко инфицируются: могут появиться трещинки на языке, болезненность при глотании. Иногда возникает чувство жжения, сухость во рту, со временем появляется гиперчувствительность к острой, соленой и горячей пище, пряностям.

Что делать? Специального лечения глоссит не требует. Снять сухость во рту помогут полоскания, например, отварами трав ромашки, зверобоя, шалфея или свежезаваренным зеленым чаем. Можно делать ванночки из растительного масла: наберите его в рот и подержите 5-10 минут.

Волосы... на языке

Конечно же, такого не бывает, но иногда создается впечатление, что язык покрылся... волосами. Дело в том, что на языке разрастаются нитевидные сосочки (причем длина их может доходить до полутора сантиметров), которые становятся похожими на волоски. Такое наблюдается при ослаблении иммунитета, как реакция на некоторые лекарства, которые нарушают микрофлору ротовой полости, а также у больных хроническими гастритами и колитами. Ничего страшного в этом нет, однако больной испытывает неприятные ощущения, которые создают постоянный дискомфорт.

Что делать? По возможности отказаться от лекарств, принимать только антигистаминные (от аллергии). Через 5-10 дней «волосы» с языка исчезнут. И не забывайте дважды в день чистить не только зубы, но и язык.

В. И. Суханов, терапевт, врач высшей категории

Будь начеку

■ ИНОГДА ЗЛОКАЧЕСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ПРОЯВЛЯЕТ СЕБЯ БЕЗОБИДНЫМ НА ВИД ПЯТНЫШКОМ НА ГУБЕ. ЗАЧАСТУЮ ОНО НЕ БЕСПОКОИТ НЕСКОЛЬКО МЕСЯЦЕВ, НО ПОТОМ ВНЕЗАПНО ОБРАЗУЕТСЯ ЭРОЗИЯ ИЛИ ЯЗВА, КОТОРАЯ КАК БЫ ЗАПАДАЕТ ВНУТРЬ ГУБЫ И ЗАТВЕРДЕВАЕТ.

■ У НЕКОТОРЫХ ЛЮДЕЙ ПОСЛЕ СОРОКА ЛЕТ НЕРЕДКО ПОЯВЛЯЕТСЯ НА ГУБЕ БОРОДАВКА, КОТОРАЯ БЫСТРО ПОКРЫВАЕТСЯ СОСОЧКАМИ, РОГОВЕЕТ И ДЕРЖИТСЯ 4-6 МЕСЯЦЕВ. ЛУЧШЕ ВСЕГО КАК МОЖНО РАНЬШЕ ЕЕ УДАЛИТЬ.

СИЛЬНО ХОЧЕШЬ СПАТЬ? КУПИ СНОТВОРНОЕ. СИЛЬНО ХОЧЕШЬ ПЕРЕСПАТЬ? КУПИ ВИАГРУ. ЕСЛИ УЖЕ НИЧЕГО НЕ ХОЧЕШЬ, КУПИ И СНОТВОРНОЕ, И ВИАГРУ. ПО КРАЙНЕЙ МЕРЕ, С КОЙКИ НЕ УПАДЕШЬ.

От фурункулов — берёзовые листья с мылом

Хочу рассказать об одном простом, но очень действенном рецепте от фурункулов. Лежала я как-то в больнице в хирургическом отделении. В нашу палату положили молодую девушку с фурункулезом на лице. Врач пообещал утром вскрыть фурункулы. В палате с нами еще лежала пожилая женщина. Она посоветовала девушке не резать свое лицо, а найти березовых листьев. Дело было как раз осенью. Девушка вышла на улицу, в больничном дворе насобирала ворох березовых листьев. Потом по совету бабушки мы запарили 6-7 листочков на минуту кипятком, чтобы они размягчились. Потом намылили их хозяйственным мылом и наложили на фурункулы. Уже через 2 часа из-под листьев потек гной, а на следующий день хирург отменил операцию, решил понаблюдать, что дальше будет. Через несколько дней от фурункулов остались лишь пятнышки.

И. Н. Казакова, Тверь

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Бельмо на глазу

РОГОВИЦА, ЯВЛЯЯСЬ НАРУЖНОЙ ОБОЛОЧКОЙ ГЛАЗА, ЧАСТО ПОВРЕЖДАЕТСЯ ИЗ-ЗА ТРАВМ, ОЖОГОВ И ИНФЕКЦИЙ. ЧТО ПРИ ЭТОМ ПРОИСХОДИТ?

Роговица мутнеет, это ухудшает зрение. Симптомы, которые говорят о том, что с роговицей не все в порядке: светобоязнь, слезотечение, красный глаз. Помутнение роговицы, или бельмо, всегда заметно, потому что она приобретает белый цвет — это или рубец, или роговица мутнеет полностью. В зависимости от того, пострадала вся роговица или какая-то ее часть, зрение будет ухудшаться больше или меньше. Если на роговице образовались рубцы, это тоже называют бельмом. Когда они находятся не в центре, а на периферии, появляется астигматизм. Это тоже ухудшает зрение, но еще сильнее оно страдает, если задета центральная, оптическая часть роговицы.

Травма может привести к образованию бельма на глазу. Перед помутнением роговицы всегда есть какая-то предыстория, просто так она помутнеть не может. Зачастую это травма, ожог, вирусная и другая инфекции, язва роговицы или предыдущая операция. Любые повреждения роговицы — безобидная царапина, травма веткой в лесу, соринка — могут создать условия для появления язвы роговицы: нарушается поверхностный слой — эпителий. Затем к повреждению может присоединиться бактериальная инфекция, которая «разъедает» толщу роговицы и формирует язву, а она, в свою очередь, преобразуется в рубец — бельмо.

Банальный вирусный конъюнктивит тоже может вызвать помутнение роговицы, если он перешел в кератоконъюнктивит, то есть воспаление роговицы. Существует множество причин для помутнения роговицы после операции на глазу. Изнутри роговица покрыта клетками, которые если повреждены, то больше не восстанавливаются. Более того, количество этих кеток с годами теряется. По этой причине нередко после операции по поводу катаракты клеток в роговице настолько мало, что возникает диффузная дистрофия роговицы — она полностью мутнеет.

Просто так роговица помутнеть не может. Всегда есть причина: травма, инфекция или предыдущая операция.

КАК ЛЕЧИТЬСЯ

На поверхности роговицы находится много нервных окончаний. Разрушение эпителия как бы «оголяет» их, в результате появляются боль, светобоязнь, слезотечение, краснота. Таблетками или какими-то процедурами это не лечится. Бельмо на глазу удаляют только хирургически. Существует два варианта хирургического лечения роговицы. В одном случае делается сквозная пересадка роговицы, во время которой убирают часть роговицы и пересаживают донорскую вместе с эндотелием. Во втором случае, по новой методике, на донорский заменяется только внутренний слой роговицы. Эта операция более щадящая. Способны выполнить и ту и другую операции на должном уровне лишь в двух российских городах — Москве (НИИ глазных болезней им. Гельмгольца) и Санкт-Петербурге (Клиника глазных болезней СПб ГМУ им. Павлова).

Уберечь глаза от помутнения роговицы после травмы или перенесенной инфекции можно, только если вовремя обратиться к офтальмологу и пролечиться. Любое поражение глаза должно заставить вас насторожиться.

И. Б. Скориков, офтальмолог, врач I категории

Полезно знать

● Цветок каланхоэ поглощает вредные излучения бытовой техники. Так что размещайте растение рядом с телевизором или компьютером, и оно будет не только радовать глаз, но и поможет защититься от вредных лучей.

● Капуста брокколи успешно борется с бактерией хеликобактер пилори, которая считается одной из причин возникновения заболеваний желудочно-кишечного тракта, в частности язвы желудка. Всего 70 г этой капусты в день значительно снижают риск заболевания.

● Бананы прекрасно справляются с изжогой, поэтому ешьте их регулярно, причем лучше утром. Например, позавтракали и съешьте хотя бы половинку банана. Если вы не любите эти фрукты, замените их небольшим количеством сухофруктов — главное, чтобы в их смеси не было яблок. А вот вяленые груши, персики и сливы очень хорошо помогают при изжоге.

Нервы в кулак собираем

Стоп! Вот это и есть самая распространенная ошибка. «Натянутая струна имеет свойство лопаться. Лучше расслабьтесь!» — советуют тибетские ламы.

Легко сказать расслабьтесь! А как? Примите тибетскую позу «Ученик» (Ваджрасана) — сидя на пятках, спину держите ровно, руки при этом свободно лежат на коленях. Сфокусируйте свой взгляд на каком-то блестящем предмете и постарайтесь ни о чем не думать, чтобы успокоить сознание.

Представьте, что мешающая вам мысль — это росток. Как только мысль пускает ростки, срубайте их на корню и продолжайте упражнение, пока не искорените все, тревожащее вас. Если мысли все же не отступают и не дают покоя, то постарайтесь проявлять безразличие. Позвольте мыслям действовать так, как они хотят, не препятствуйте, но и не позволяйте себе попасть под их влияние. Представьте, что мысли — это овцы, а сознание будет выполнять при этом роль пастуха. Ведь пастух реагирует на овец, если они разбегаются.

Как только тяжелые мысли пускают ростки, срубайте их на корню, пока не искорените всё, тревожащее вас!

Не удалось справиться с мыслями? Они появляются снова и снова, ранят вас... Но ведь и слон ходит по колючкам, почему же они его не ранят? Он толстокожий! Что мешает вам стать таким же по отношению к собственным мыслям? Замечайте их, растаптывайте, проторяя свой путь, но не реагируйте болезненно!

Если чувствуете себя в безвыходной ситуации, постарайтесь представить ее в виде огромного камня. А вы — крохотный муравей, который не может его сдвинуть с места. Вот и не трогайте валун, проложите свой маршрут рядом с ним. Всегда найдутся обходные пути. А может, тревога и беспокойство мешают идти вперед? Так расчистите дорожку от мусора, колючек и прочих острых предметов — и вперед!

Уроки жизни

«Мне физически плохо от алкоголя! А ещё я не курю...»

ФИЛИПП КИРКОРОВ, певец:

«У нас в коллективе сухой закон, никто не пьет. Я тоже не пью. Пиво терпеть не могу, мне не нравится этот вкус. Единственное, могу выпить текилу под настроение в теплой, близкой компании. А так вот, чтобы выпить с утра шампанского... Мне физически плохо от алкоголя. А еще я не курю. Так, иногда, просто ради какого-то дурацкого пафоса».

С рожей справился обыкновенный кактус

АЙБОЛИТ

У меня на голени язва, она быстро увеличивалась вглубь и вширь. Врачи поставили диагноз рожистое воспаление. Ни мази, ни физиопроцедуры не помогли. Я была в отчаянии! Язва уже была диаметром почти в 5 см. Тут соседка пришла и предложила прикладывать к ране обыкновенный шаровидный кактус. Я разрезала его поперек на кружки, удалила колючки и наложила прямо на рану, затем забинтовала. Сделала 5 процедур — и рана стала затягиваться. Даже врачи удивились скорому выздоровлению. Так что разводите у себя дома кактусы.

Е. В. Домнина, Томская обл.

При ишемии сердца поможет...

АЙБОЛИТ

При ишемической болезни сердца надо выжать из тертой свеклы 150 мл сока и выдержать 3 часа в холодильнике. За это время приготовьте 125 мл сока граната, 150 мл сока лимона, 150 мл морковного сока, 150 мл яблочного сока (из яблок сорта антоновка). Все соки смешайте и добавьте к ним 100 г цветочного меда. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 15 минут до еды. Состав храните в холодильнике, выпейте его весь. Кстати, при этой болезни также хорошо помогает корень сельдерея: 1 ст. ложку корня сельдерея измельчите, залейте 1 стаканом горячей воды, настаивайте 4 часа в плотно закрытой посуде, затем процедите. Принимайте настой теплым по 1/3 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды.

И. Ш. Шматкова, Волгоградская обл.

От запоров: на счёт сорок — выпить!

АЙБОЛИТ

Маму много лет мучили запоры. Таблетки сенны не помогали. Ей посоветовали перед сном ставить на столе два стакана. Один пустой, второй с водой. Утром, считая до сорока, переливать воду из стакана в стакан и на счет сорок выпить. Эту процедуру нужно делать в течение шести дней. Мама начала пить воду с понедельника, а в четверг сходила в туалет, как здоровый человек. Вот такой простой способ (без молитв и заговоров) помог маме избавиться от запоров.

И. Н. Богатова, Саратов

Холодовая аллергия переросла в экзему

АЙБОЛИТ

Никогда не страдала холодовой аллергией, но в прошлом году столкнулась с ней, переехав в Израиль. Ужас! Сама я с Урала, уж мне-то, казалось, ничего не страшно. Начались проблемы с руками, аллергия переросла в экзему. Врач не знал, что делать, отказывался меня лечить. А не так давно я вспомнила, как бабушка в детстве при разных кожных заболеваниях на ночь прикладывала тертый сырой картофель. Я стала накладывать его на руки, и, тьфу-тьфу, ручки перестали чесаться, и волдыри с трещинами уже заживают.

Светлана, Хайфа, Израиль

Цифры и факты

■ ЛУЧШИМИ ВОДИТЕЛЯМИ СЧИТАЮТСЯ ЛЮДИ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА, У КОТОРЫХ ОСТОРОЖНОСТЬ СОЧЕТАЕТСЯ С НЕПЛОХОЙ РЕАКЦИЕЙ.

■ НА 4 ГОДА ПОЗЖЕ НАСТУПАЕТ СТАРЧЕСКОЕ СЛАБОУМИЕ У ЛЮДЕЙ, ВСЮ ЖИЗНЬ ГОВОРЯЩИХ НА ДВУХ И БОЛЕЕ ЯЗЫКАХ.

Не пьём, а лечимся!

Все говорят, что в разумных дозах алкоголь даже полезен. А разумная доза — это сколько? И конкретно, в чем польза вина, водки, пива?

Иван Васильевич, Московская обл.

КРАСНОЕ СУХОЕ ВИНО

Речь идет о хорошем алкоголе. Красное вино замедляет старение, формирование холестериновых бляшек, очищает сосуды, выводит из организма свободные радикалы. Но это не значит, что красное вино нужно пить бутылками. Допустимо 150 г в день. Лучше всего пить вино в обеденное время, но не запивать им еду. Идеально: бокал напитка между первым и вторым блюдами, а не на пустой желудок. Белое вино в отличие от красного просто приятно на вкус, но оно не обладает полезными свойствами.

ПИВО

Продавцы убеждают нас в том, что этот напиток богат витаминами, ведь в его составе дрожжи, что хмель улучшает перистальтику кишечника, способствует лучшему пищеварению и кровообращению, снижает риск сердечных заболеваний. Но это чистой воды реклама. Хороший врач не будет рекомендовать своим пациентам пить пиво. Несмотря на то что калорийность пива невысокая — всего 36 ккал в 100 г, оно очень быстро всасывается слизистой желудка, проникает в печень и начинает тормозить пищеварение. В результате пища хуже усваивается, отсюда и пивные животики. Так что пивом лучше не злоупотреблять, разумная доза — 200 г напитка, не больше.

ВОДКА

С ее помощью хорошо усваиваются полезные вещества, содержащиеся в лекарственных растениях. Не зря основной компонент всех лечебных настоек — спирт. Водку используют для нормализации температуры: достаточно сделать спиртовые примочки или обтереть тело. Водка расширяет сосуды, но гипертоники, которые пытаются лечиться водкой, очень рискуют: быстро расширившиеся сосуды так же быстро начинают сужаться. Не пытайтесь зимой водкой согреться! Сколько подвыпивших людей замерзают на улицах от переохлаждения! А вот водочный компресс, если его наложить на гнойник, хорошо справится с воспалением. Так что если под рукой не оказалось мази Вишневского или ихтиоловой, можете смело использовать водку. Смочите марлю в напитке, положите на ночь на гнойник и перевяжите.

И. Н. Дорохов, терапевт, врач высшей категории

Тест-диагностика

До какого возраста вы можете дожить

За основу берутся цифры: для мужчин — 69, для женщин — 76 (женщины в среднем живут на 7 лет дольше мужчин). Из этих цифр надо будет вычитать или прибавлять набранные в результате ваших ответов очки. Итак...

1. Если вы живете в населенном пункте с населением менее 10 тысяч, то добавьте 2 года.
2. Если на работе вы заняты умственным трудом, отнимите 3 года, если физическим — прибавьте 3 года.
3. Если вы занимаетесь спортом 5 раз в неделю по полчаса, то прибавьте 4 года, если 2-3 раза — прибавьте 2 года.
4. Если вы женаты (замужем, собираетесь вступить в брак), добавьте 5 лет, если нет, то вычтите по одному году за каждые 10 лет холостой жизни (начиная с 25-летнего возраста).
5. Если вы постоянно спите больше 10 часов, вычтите 4 года, если по 7-8 часов — 0 очков.
6. Если вы плохо спите, отнимите 3 года. Большая усталость, как и слишком продолжительный сон, признак плохого кровообращения.
7. Если вы нервный, вспыльчивый, агрессивный человек, отнимите 3 года, если спокойный, уравновешенный — прибавьте 3.
8. Если вы счастливы, то добавьте 1 год, если нет — минус 2.
9. Если вы на пенсии, но продолжаете работать, прибавьте 3 года. (Полная бездеятельность, отсутствие общения сокращают жизнь.)
10. Если ваша бабушка (дедушка) дожила до 85 лет, то добавьте 2 года. Если оба дожили до 80 — 4 года, если кто-то из них скоропостижно скончался, не дожив до 50 лет (умер от инсульта, инфаркта), вычтите 4 года.
11. Если кто-то из ваших близких родственников, не дожив до 50 лет, скончался от рака, инфаркта — минус 3 года.
12. Если вы выкуриваете больше 3 пачек сигарет в день, отнимите 8 лет, если 1 пачку — 6 лет, если меньше пачки — 3 года.
13. Если каждый день вы выпиваете хотя бы каплю спиртного, вычтите 1.
14. Если ваш вес по сравнению с нормальным для вашего возраста и роста превышает 20 кг, вычтите 8 лет, 15-20 — минус 4, 5-15 кг — минус 2 года.
15. Если вы мужчина старше 40 лет и проходите каждый год профилактический медицинский осмотр, добавьте 2 года. Если вам 30-40 лет, прибавьте 2 года. Если 40-50 — плюс 3, если более 50 — плюс 4.

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

Число, которое получится у вас в итоге всех этих арифметических действий, и есть тот возраст, до которого вы можете дожить. Конечно же, вы его превысите, если будете лучше следить за собой и откажетесь от вредных привычек.

ЗАГАДОЧНАЯ ЖЕНЩИНА ЗАГАДИТ ЖИЗНЬ ЛЮБОМУ. А ЕСЛИ НЕ УСПЕЕТ, ТО ПРИДЕТ ДОГАДЛИВАЯ И ДОГАДИТ.

Процедурная

Залечим трещину

Лечение анальной трещины состоит в том, чтобы заживить ее, снять боль и спазм сфинктера, нормализовать стул.

Очень важно в этот момент перейти на кисломолочно-растительную пищу, исключив все острое, соленое, горькое и раздражающие приправы, а также алкогольные напитки (в том числе пиво). При хронических поносах, которые чаще всего связаны с дисбактериозом, используют биопрепараты (бификол, бифидумбактерин). Курс лечения анальной трещины занимает 2-4 недели и состоит из таких процедур.

* Ежедневно утром перед естественной дефекацией ставят клизму с водой комнатной температуры объемом 200 мл.

* После дефекации делают теплую сидячую ванночку со слабым раствором перманганата калия в течение 5-10 минут.

* Затем область промежности надо просушить мягким полотенцем и ввести ректальную свечу «Ультрапрокт», «Постерезан-форте», с облепиховым маслом. Причем сделать это осторожно, чтобы свеча не провалилась в прямую кишку. Для этого снаружи свечку придерживают в течение 1-2 минут, чтобы она растворилась непосредственно в анальном канале.

Иногда назначаются также физиотерапия и лазеротерапия; если с болью справиться не удается, помогает блокада. Если же и такое лечение неэффективно, требуется операция. Выполняют ее под наркозом, иссекая анальную трещину и устраняя спазм. Заболевание впоследствии, как правило, не повторяется.

Стихи наших читателей

НЕРАЗДЕЛЁННАЯ ЛЮБОВЬ

Ты холодна, ты безразлична
И чуточку эгоистична.
За что ты мучаешь меня,
Любовь кусочками дразня?
В любви хочу твоей
купаться,
В блаженстве
счастью предаваться,
А ты смеешься надо мной.
За что ты причиняешь боль?
А я люблю тебя и плачу,
Не соглашусь я жить иначе,
Мне будет хуже без тебя...

Алексей Гаврилин, с. Астапово, Липецкая обл.

P. S. Из «Айболита» мы черпаем разные рецепты. Эти стихи написал мой брат, ему сейчас 32 года. Он очень болен.

Л. Г. Павлова, с. Астапово, Липецкая обл.

ОБРАТНОГО ПУТИ У ЖИЗНИ НЕТ

Обратного пути у жизни нет.
И тем дороже
прожитые годы,
И тем милей дня
каждого рассвет.
Неумолим простой
закон природы:
Обратного пути
у жизни нет...
Обратного пути у жизни нет.
В мир уходя
от отчего порога,
Твори добро и день,
и много лет —
Служенье людям есть
служенье Богу.
Обратного пути
у жизни нет...
Обратного пути у жизни нет.
Когда земная
кончится дорога,
Пред Ним за все дела
держать ответ.
Он — Высший Суд,
суд праведный и строгий.
Обратного пути
у жизни нет...

P. S. Я перенес восемь операций, одна из которых связана с онкологией. «Айболит» помогает мне бороться с недугами и жить.

А. Е. Провоторов, Алейск, Алтайский край

КУДА ДЕВАТЬСЯ? НАДО ЖИТЬ

Душа — заплата на заплате,
Не сосчитать уже прорех.
Совсем недешево мы платим
За каждый промах
свой и грех.
Стежки неровные по кромке,
Рука уставшая дрожит.
Шепчу сама себе негромко:
«Куда деваться?
Надо жить!»

Лариса, Буденновск, Ставропольский край

P. S. Мне 70 лет. Здоровье от макушки до пяток не в порядке, но я оптимистка. Живу так, как говорится в стихотворении, к сожалению, не моем.

Ситуация — *Сам себе доктор*

Расстроился желудок...

КАК ПОМОЧЬ ЖЕЛУДКУ БЫСТРЕЕ ПРИЙТИ В НОРМУ?

Надо много пить

Главное — предупредить обезвоживание организма. Пейте обычную воду, сладковатый чай, компот из сухофруктов, а не соки и молоко. И еще один момент. Не залпом проглатывайте стакан воды, а отпивайте медленно по глотку — один раз в 5-10 минут. Если рвота и понос сильные, то для возмещения потери жидкости понадобятся специальные растворы, например «Оралит» или «Регидрон». Они продаются в аптеке в форме порошка. Дома нужно развести смесь определенным количеством воды.

Лучше день поваляться в постели

На ногах этот недуг можно переносить, если расстройство не сильное. Но лучше помочь своему организму. Ведь обезвоживание и потеря полезных веществ ослабляют его. Проведите хотя бы первый день не выходя из дома. А еще лучше — в постели.

Ешьте правильную пищу

Когда почувствуете, что стало лучше, начинайте понемногу есть. За время вынужденного голодания ваш организм лишь терял полезные вещества, ничего не получая взамен. И теперь ему нужно восстанавливаться, но делать это стоит осторожно. Для начала лучше есть слегка подсушенный хлеб, рис, отварной картофель. Затем понемногу можно вводить в рацион каши на воде, нежирные бульоны и супы. Старайтесь избегать жирных, острых, кислых и маринованных блюд.

Принимайте лекарства

Есть препараты, которые помогают от поноса, например «Имодиум». Но не стоит слишком увлекаться ими. Расстройство желудка — это естественная реакция на попадание вируса или болезнетворных бактерий. Таким образом организм пытается избавиться от нежелательных гостей. Если помешать ему, то есть принимать лекарства, гости останутся внутри. Поэтому средства от поноса оставьте на крайний случай, используя их изредка и после консультации с врачом.

Куриные желудки от диареи

Снимите пленку желтого цвета с куриного желудка, помойте, высушите. После того, как подсохнет, измельчите в муку. 1 чайн. ложку такого лекарства положите в рот и запейте водой. (Ребенку нужно давать меньше порошка.)

Е. Г. Рогачева, гастроэнтеролог

Пить ли воду во время еды?

Пить воду комнатной температуры (не холодную!) можно и во время еды, и сразу после нее. Она ничего не вымывает и не разжижает. Желудок — не кожаный кудюк, куда все сваливается и перемешивается. Все сложнее, в нем есть продольные складки, по ним вода быстро проходит к привратнику желудка и покидает его. При этом она не смешивается с желудочным соком. Поэтому пейте, когда хотите. Это пищеварению не мешает.

Развеем сомнения — *Прикинь на себя*

Гастрит от чугуна

В КАКОЙ ПОСУДЕ ГОТОВИТЬ, ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ.

1 В алюминиевых кастрюлях вредно варить кашу. Это может привести к проблеме с печенью и болезни Паркинсона.

Это не совсем точно. Алюминиевая посуда непригодна только для тех каш, которые готовят на молоке. Дело в том, что оно взаимодействует с металлом, в результате каша «насыщается» алюминием. А он, в свою очередь, накапливается в организме и провоцирует анемию, болезни почек, печени, неврологические изменения, связанные с болезнью Паркинсона. Поэтому варить кашу в алюминиевой посуде лучше на воде. В алюминиевой посуде также не стоит тушить или жарить овощи. Они содержат природные кислоты, которые разрушают плотную пленку на поверхности металла. В результате алюминий еще быстрее переходит в продукты. В кислых щах из алюминиевой кастрюли его может оказаться в 70 раз больше нормы. То же самое можно сказать о ягодных компотах, варенье, квашеной капусте, соленой рыбе и молочно-кислых блюдах.

2 Если готовить в чугунной сковороде или казане, блюдо обогащается полезным для организма железом.

Доля правды в этом есть. Если на чугунной сковороде тушить помидоры или использовать при приготовлении лимонный сок, в блюдо действительно попадает железо. Это происходит благодаря воздействию кислоты на стенки посуды. Однако радоваться здесь нечему. Такое железо не усваивается в организме. Оно токсично, может навредить нервной системе и печени. К тому же избыток такого железа плохо влияет на желудок, особенно если уже есть гастрит.

Полезное железо организм черпает в основном из продуктов животного происхождения: мяса и печени. Чтобы оно лучше усваивалось, добавьте богатые витамином С шпинат, лук или лимонный сок. Морские водоросли тоже повышают содержание «правильного» железа в крови.

3 Резать на пластмассовых досках вредно. Они активно накапливают микробы и становятся опасными для здоровья.

Если на пластмассовой доске появились глубокие порезы или трещины, она действительно может стать источником бактерий. Плюс к этому в пищу могут попасть совсем не безобидные частицы пластика, которые способны поцарапать желудок. Поэтому пластмассовые доски нужно регулярно обновлять. После каждого использования доску нужно промывать теплой водой с использованием губки и моющего средства. Не лишним будет и использование уксуса — яблочного или столового. Протрите им доску — это сократит число бактерий на ней. А самые гигиеничные доски на сегодня — стеклянные.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Вы просили рассказать

Что такое слоновость

НА МЕДИЦИНСКОМ ЯЗЫКЕ СЛОНОВОСТЬ НАЗЫВАЕТСЯ ЛИМФЕДЕМОЙ. ЭТО ХРОНИЧЕСКИЙ ОТЕК ТКАНЕЙ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ, КОТОРЫЙ ПРОИСХОДИТ, КОГДА НАРУШАЕТСЯ ЛИМФАТИЧЕСКОЕ РУСЛО.

Лимфедема может быть первичной и вторичной. Первичная возникает при нарушении закладки и развития у плода лимфатической системы. Чаще это случается у девочек. Отек нижних конечностей при такой лимфедеме может начаться сразу же после рождения ребенка, а может и с подросткового возраста или с 35 лет. Вторичная лимфедема может быть и у мужчин, и у женщин старше 40 лет. Болезнь развивается, если появляется механическое препятствие, мешающее оттоку лимфы из нижних конечностей, а иногда и из верхних. Таким препятствием может стать злокачественная опухоль, воспаление лимфатических сосудов и узлов, травмы конечностей, повреждения лимфатических сосудов во время операции на венах.

Народные средства лечения травами для лимфедемы не годятся. Надеяться на них — значит терять время.

В отличие от отеков сердечного происхождения, при лимфедеме отек начинается со стопы и поднимается кверху, охватывая всю конечность. Отек вначале мягкий и оставляет после надавливания пальцем ямку или глубокую борозду от обуви. Отек при хронической венозной недостаточности напоминает лимфедемный, но он приходящий: то есть возникает после нагрузок, исчезает или уменьшается к утру и поддается лечению. Гроздьи расширенных венозных сосудов — частый спутник таких отеков.

Есть еще один вид отеков на ногах, который возникает при заболеваниях суставов и сопровождается всеми признаками воспаления: повышением температуры, болью в этом месте, ограничением движения в суставах и покраснением кожи вокруг них. В таком случае требуется противовоспалительное лечение.

Лимфедема течет по стадиям. При первой отек тканей непостоянный. При второй — стабильный. При третьей развиваются фиброзно-склеротические изменения тканей. При четвертой у человека появляется слоновость.

Успех лечения лимфедемы зависит от того, когда больной обратился к специалисту — лимфологу. Так, первая и вторая стадии поддаются консервативному лечению, при третьей эффект ниже. При четвертой стадии иногда предлагается оперативное удаление отечных тканей или наложение шунтов на лимфатические стволы. В любом случае эта проблема остается на всю жизнь.

Больному нужно запастись терпением, не отчаиваться и соблюдать все предписания врача. В программу лечения входит регулярный мануальный лимфодренаж (он же — массаж). Его проводит медработник со специальной подготовкой. Надо носить компрессионный трикотаж, выполнять лечебную физкультуру, принимать препараты-лимфотоники типа «Детралекса». Аспирин, мазь «Гепатромбин» или «Лиотон» при лимфедеме не применяются.

Не надейтесь избавиться от лимфедемы, если не уменьшите нагрузку на ноги и не смените работу. Если нет возможности полностью исключить нагрузки, то во время работы надо делать хотя бы несколько пауз по 10-15 минут, а еще лучше лечь и слегка приподнять ноги. Для улучшения разгрузки лимфатической системы на ночь под ноги подкладывайте мягкий валик из большого полотенца. Нельзя долго сидеть положив одну ногу на другую — это приводит к застою лимфы. Нельзя носить слишком тесную одежду и обувь.

Первый этап лечения лимфедемы: две недели полупостельного режима, ноги в приподнятом положении, прием «Детралекса» и диета с ограничением соли. Перегрузка организма водой, спиртным, пивом приведет к увеличению объема циркулирующей лимфы и задержке ее в сосудах и узлах, а это непременно отзовется отеками.

Второй этап длится 4 месяца. Рекомендуется носить компрессионный трикотаж 3-го класса, принимать «Детралекс», плавать, ездить на велосипеде, соблюдать диету.

Третий этап проводится 2 раза в год по 3 месяца — то же, что и во втором этапе с подключением пневмокомпрессии. К сожалению, она имеется не во всех лечебных учреждениях. Эластичные бинты из-за малой растяжимости и неправильного наложения могут оказаться даже вредными при лимфедеме. Гораздо эффективнее действует трикотаж 3-го компрессионного класса из ткани плотной вязки. Чулки или гольфы надо подбирать при минимальном отеке конечности и в зависимости от высоты отека. Трикотаж надевается утром спустя 10-20 минут после подъема. Снимать его надо вечером за 1,5-2 часа до сна. Его заменяют по мере износа или подбирают новый, если объем конечности изменяется в ходе лечения. Стирать трикотаж надо в теплой воде с хозяйственным мылом, отжимая воду в кулаке.

Народные средства лечения травами для лимфедемы не годятся. Надеяться на них — значит терять время. Препаратов и пищевых добавок для «чистки» лимфатической системы современная медицина пока не придумала, а то, что предлагает реклама, научно не доказано.

Валерий Передерин, лимфолог

Как правильно сделать лимфодренаж

ПРИ ЛЮБЫХ ОТЕКАХ НОГ. СЯДЬТЕ, ПОСТАВЬТЕ ПЕРЕД СОБОЙ ПУФИК, ВЫТЯНИТЕ И ПОЛОЖИТЕ НА НЕГО НОГУ, КОТОРУЮ БУДЕТЕ МАССАЖИРОВАТЬ, ЧТОБЫ ОНА НАХОДИЛАСЬ НА УРОВНЕ БЕДЕР. ЛЕГКИМИ ПРУЖИНИСТЫМИ ПОГЛАЖИВАНИЯМИ И ПОСТУКИВАНИЯМИ НАЧИНАЙТЕ ДВИЖЕНИЕ ВВЕРХ ДО ПОДКОЛЕННОЙ ОБЛАСТИ. ЗАТЕМ ОБХВАТИТЕ ЩИКОЛОТКУ ОБЕИМИ РУКАМИ И С ЛЕГКИМ НАЖИМОМ ДВИГАЙТЕСЬ ВВЕРХ ПО ИКРЕ. МАССАЖ ПОВТОРЯЙТЕ ПО НЕСКОЛЬКУ РАЗ НА КАЖДОЙ НОГЕ. ЭТО СНИМЕТ ОТЕКИ НОГ, УЛУЧШИТ КРОВООБРАЩЕНИЕ СТУПНЕЙ И ГОЛЕНЕЙ.

Рецепты народной медицины

ОТ ЭКЗЕМЫ — ВАННЫ ИЗ ТАТАРНИКА

Стебли татарника (его еще называют чертополох) с листьями и цветками ополосните, залейте горячей водой, чтобы колючки стали мягкими и не кололись. Если экземой поражены руки и ноги, опустите их в настой, а если болезнь распространилась по всему телу, принимайте ванны. Вода должна быть такой температуры, чтобы можно было терпеть. Лечитесь, пока кожа не очистится.

СОК СЕЛЬДЕРЕЯ НОРМАЛИЗУЕТ ДАВЛЕНИЕ

Зелень промойте, обсушите, пропустите через мясорубку и отожмите стакан сока. Добавьте в него 200 г меда и поставьте смесь на умеренный огонь на 5 минут. После того как лекарство остынет, перелейте его в бутылку с завинчивающейся крышкой и поставьте в холодильник. Принимайте по 2 ст. ложки 3 раза в день в течение недели. Смесью надо пользоваться не постоянно, а только когда давление начинает прыгать и повышаться.

ПОЛЫННОЕ ТЕСТО ОТ ЦИСТИТА

1 ст. ложку сухой полыни заварите 1 стаканом кипятка, кипятите 15 минут, настаивайте 30 минут. В отваре смочите тряпочку, а потом добавьте в него ржаной муки так, чтобы получилось тесто. Выложите его на тряпочку и поместите лепешку на область мочевого пузыря. Оставьте на ночь, а утром снимите и вымойтесь. Ежедневно делайте свежую лепешку и лечитесь до улучшения состояния. Одновременно внутрь принимайте настой толокнянки или листьев брусники: 1 ст. ложку сухого сырья залейте 250 мл кипятка, настаивайте 2-3 часа и пейте по 1/2 стакана натощак утром и на ночь.

ВАША НОВАЯ ЗАЩИТА
от насморка, простуд и гайморита

www.dolphin.ru

Здоровье начинается с дыхания – с этой истиной трудно не согласиться. Специально для защиты от насморка, простуды и поддержания здоровья органов дыхания была разработана серия средств «Долфин», а также Дыхательный тренажер Фролова. Их легко и удобно применять в домашних условиях.

1 «Долфин» для взрослых.
Состоит из устройства для промывания и 30 пакетиков по 2 г средства для промывания.

При промывании носа «Долфином» промывающая жидкость поступает в одну ноздрю, полностью очищает всю слизистую, и вытекает из другой, унося вирусы, бактерии и аллергены.

2 «Долфин» для детей.
Состоит из устройства для промывания и 30 пакетиков по 1 г средства для промывания.

Рекомендован детям с 4-х лет. «Долфин» безболезненно устраняет патологическое содержимое со слизистой носа. Полное регулярное промывание носа решает проблему с аденоидами.

3 Расходное средство «Долфин».
Наборы из 30 пакетиков по 2г и 1г (для взрослых и детей).

В составе только натуральные компоненты: минералы, экстракты шиповника и солодки. При растворении в воде получается раствор, близкий по составу плазме крови, а значит, «родственный» организму.

4 Дыхательный тренажер Фролова.
Рекомендован при бронхите, гипертонии, бронхиальной астме, для профилактики заболеваний дыхательной системы.

В результате использования восстанавливается бронхиальная проходимость, нормальная вентиляция легких и газообмен, а также улучшается обмен веществ.

Продается в аптеках

РЕКЛАМА С ЗВЗ

www.breathing.ru

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Перед применением необходимо изучить инструкцию по медицинскому применению. Рег. удостов. Министерства здравоохранения Республики Казахстан: РК-ИМН-5№000348 от 24.06.2010 г., РК-ИМН-5№000355 от 24.06.2010 г., РК-МТ-5-№ 003842 от 12.02.2007 г., РК-МТ-5№005859 от 22.12.2011г. Устройство оториноларингологическое для промывания индивидуальное «Долфин», емкостью 240/120 мл, в комплекте со средствами для промывания; Средство для промывания Устройство оториноларингологическое для промывания «Долфин», Ингалятор-тренажер Индивидуальный Дыхательный тренажер Фролова) Производитель: ООО Фирма «Динамика», Россия, 630108, г. Новосибирск, 1-й пер. Парковый, 14. ОГРН 1075404016370

Болит спина...

Когда болит спина, меньше всего захочется делать упражнения. Но физические упражнения, по мнению американских врачей, — лучшее средство против хронической боли в спине.

Отжимайтесь. Ляжте на пол животом. Таз прижмите к полу и отжимайтесь на руках, изгибая спину, как будто пытаетесь поднять с пола плечи. Это поможет укрепить поясницу. Делайте это упражнение 1 раз утром и 1 раз днем.

Полуподъем. Раз уж вы на полу, перевернитесь на спину. Лежа на спине, согните колени, плотно прижав обе стопы к полу, скрестите руки и положите ладони на плечи. Приподнимите голову и плечи с пола так высоко, как только можете, при этом низ спины прижимайте к полу. Оставайтесь в этом положении 1 секунду и повторите еще раз.

Плавайте по суше. Ляжте на живот и поднимите левую руку и правую ногу. Держите секунду, затем поменяйте руку и ногу, как будто плывете. Это растянет и укрепит низ спины.

Идите в бассейн. Плавание — отличное упражнение для спины. Хорошо при острой боли внизу спины залезть в теплый бассейн и поплавать.

Жмите на педали. Обязательно сидите прямо на велосипеде, не сутультесь. Если это велосипед-тренажер, поднимите руль вверх, чтобы не наклоняться вперед.

Главное — не переборщить. Выполняя эти и другие упражнения, будьте осторожны. Во всем нужна мера. Если упражнения причиняют боль или усугубляют ваше состояние, не делайте их больше. Скрипя зубами от боли не станешь здоровее. Если будете себя прекрасно чувствовать на следующий день или через 2 дня после упражнений, значит, для вас они безопасны и можно продолжать.

Проверено на себе

Кроме конфет я нашла много других удовольствий

А мне мой диабет даже во многом помог. Во-первых, я пересмотрела свое отношение к жизни, нашла другие удовольствия, кроме конфет и вкусно поесть, похудела, помолодела, перестала нервничать по пустякам, стала просто радоваться. И еще: научилась ходить прямо, не сутулясь. Советую вам — тянитесь вверх, как будто хотите вырасти. А на лицо «наденьте» улыбку. Сначала она будет вам казаться глупой, а потом вы к ней привыкнете. А от улыбки все неприятности почему-то отскакивают. Даже если вас обидели, тянитесь вверх и улыбайтесь. Поверьте, обида тут же куда-то улетучивается.

И. Жданова, Томск

Морковное масло залечит ранки

При диабете ранки и трещинки плохо заживают и часто воспаляются. Повязки приходится носить неделями. Процесс заживления поможет ускорить морковное масло. 1 ст. ложку натертой на мелкой терке сырой моркови залейте 1 стаканом растительного масла, нагрейте на водяной бане до закипания, охладите и отожмите через два слоя марли. Этим составом смазывайте порез или язвочку.

Е. Герасимова, Красноярск

Порвите газету ногами!

Одно из моих главных правил — каждое утро в обязательном порядке 15 минут посвятить физкультуре. При сахарном диабете часто нарушается кровообращение в ногах. Можно сидеть и ныть, а можно бороться. И делать это с настроением и весьма успешно!

Эти упражнения мне порекомендовал врач. Они выполняются сидя на стуле, каждое по 10 раз.

* Надо поджать пальцы ног, затем распрямить.
* Приподнимите пальцы ног, не отрывая пятки от пола. Совершайте круговые движения носками ног.
* Попеременно отрывайте от пола то пятки, то носки.
* Приподнимите пятки, оборотитесь на носки. Совершайте круговые движения пятками.
* Поднимите ногу параллельно полу, носок оттяните на пол. Повторите другой ногой.
* Поднимите ногу, подтяните носок на себя (как вариант: совершайте стопой круговые движения). Опустите ногу на пол, опершись на пятку. Повторите другой ногой.
* Поднимите, выпрямив колени, обе ноги. Сгибайте и разгибайте стопу в голеностопном суставе.
* Пальцами обеих ног сомните страницу лежащей на полу газеты, потом разгладьте ее и разорвите (ногами) на куски. Внимание: упражнение полезно и людям с плоскостопием.

М. Никифорова, Архангельск

Традесканция снижает сахар

Услышала как-то этот способ, попробовала — сахар действительно снизился. Теперь делюсь с вами. Измельчите пригоршню свежих побегов и листьев традесканции так, чтобы получилось 2 ст. ложки массы. Залейте 1 стаканом кипятка, накройте крышкой и оставьте на час. Принимайте настой по 1/3 стакана за полчаса до еды. Курс лечения — 2 недели. Через 7 дней курс можно повторить. Дело в том, что традесканция содержит вещество, действующее почти как инсулин.

И. Н. Шаповалова, Саранск

Полезно знать

● Ученые исследовали питание более 190 тысяч мужчин и женщин и пришли к выводу, что, если хотя бы треть порции белого риса в день заменять коричневым, риск возникновения диабета II типа снизится на 16%. Нешлифованный коричневый рис повышает уровень сахара в крови гораздо меньше, чем белый. Такое исследование проводилось впервые.

● Если у вас проблемы с сахаром, воздержитесь от продуктов с высоким гликемическим индексом. К ним относятся: пиво, финики, кукурузные хлопья, белый хлеб, пастернак, печеный картофель, картофельные чипсы, рисовая мука и лапша, картофельное пюре, консервированные абрикосы, мед, рисовая каша быстрого приготовления, отварная морковь, поп-корн, крекеры, мюсли с орехами и изюмом, пончики, арбузы.

● Последние исследования ученых многих стран привели к выводу, что диабетик может есть почти все, но маленькими порциями (пищи должно быть не больше, чем уместится в ладонь) и чаще.

ПРИ ДИАБЕТЕ КОЖУРУ ТРЕХ МАНДАРИНОВ КИПЯТЯТ 10 МИНУТ В 1 Л ВОДЫ. НЕ ПРОЦЕЖИВАЯ, ХРАНЯТ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ. ПЬЮТ КАК ЧАЙ.

Пчёлка поможет

Сладкое вредно при диабете, но не мед. Конечно, его нельзя употреблять бездумно, неограниченно, однако против 1-2 ложечек в день врач обычно не возражает.

Мед не нагружает поджелудочную железу, поэтому если есть угроза диабета, то есть преддиабет, то однозначно сахар и все сладости нужно заменить на мед. Его можно добавлять в травяные настои, чай, каши.

* Для нормализации обмена веществ при диабете очень полезно употреблять пчелиную пыльцу, или пергу, по 1/2-1 чайн. ложке 2-3 раза в день за 15-20 минут до еды. Перга активизирует процессы образования и выделения гормона инсулина клетками поджелудочной железы. Причем пергу лучше предварительно настаивать 15-20 минут в 50 мл кипяченой воды комнатной температуры.
* Для лечения язв и ран у больных диабетом применяется пчелиный воск: к 100 г кукурузного масла добавьте 20 г сосновой смолы (живицы), 1 ст. ложку несоленого сливочного масла, 8 г желтого воска, 5 г белого воска, подогрейте все на медленном огне, постоянно помешивая и снимая пену. Бальзам храните в стеклянной посуде в холодильнике. Накладывайте на кожу на марлевых повязках.

Пригодится

РАНА быстро затянется, если разрезать кусочки листа алоэ и приложить одну из половинок срезом к ране. Через 5-6 часов ранка «схватится».

ПРИ узловом зобе 1 стакан перегородок грецких орехов залейте 0,5 л водки, настаивайте 10 дней и принимайте по 1 чайн. ложке утром перед едой. Курс лечения — 10 дней, затем сделайте перерыв на 10 дней и повторите курс.

ПОДСКОЧИЛО давление и заболела голова? Опустите стопы выше щиколоток в таз с водой температурой 36°С, постепенно, доливая немного кипятка, повысьте температуру до 42°С и подержите ноги 10 минут.

ПРИ гипертоническом кризе разбавьте яблочный уксус водой в соотношении 1:1. Смочите в растворе носки и наденьте их на ночь, хорошо укутав. Давление обязательно снизится, и утром вы встанете с нормальным самочувствием.

ПРИ болях в коленях лепестки от 2 крупных хризантем настаивайте сутки в 100 г меда и на ночь из этого меда делайте компрессы.

ПРИ трещинах на пятках смешайте 1/2 стакана простокваши и 30 г сливочного масла и после ножной ванночки втирайте в трещины.

Вы просили рассказать **Прикинь на себя**

Рассчитаем дозу инсулина

Болею сахарным диабетом II типа. Принимаю таблетки, а недавно врач назначил инсулин. Как самой дозировать количество вводимого препарата?

Нина Павловна Гаврошина, Брянская обл.

Сначала об инсулине. Инсулин не вызывает прибавку веса, лишние килограммы набирают больные, не соблюдающие диету. Его не обязательно вводить строго по часам. Человек сам может контролировать дозу в зависимости от уровня сахара в крови.

Запечатанный флакон с инсулином хранят в холодильнике, начатый можно держать и при комнатной температуре, но не дольше месяца. Не оставляйте инсулин в морозилке, на балконе, у батареи, на солнце, возле печки в машине — он может свернуться, поскольку является белком.

Места инъекций нужно обязательно менять: живот, бедро, ягодицы. Если от уколов появились жировики, больше в этом месте инъекции не делайте. Человеческие инсулины и их аналоги лучше вводить в живот. Для смешанных препаратов время и место введения стоит разделить, например, утром в живот, вечером в бедро.

Если при инъекции инсулин вытекает, значит, вы неправильно держите кожную складку. Захватывать нужно именно кожу, а не мышцу, иначе получится внутримышечный укол, а это грозит гипогликемией, поскольку инсулин из мышцы всасывается быстрее, чем из-под кожи. Лекарство нужно вводить медленно, считая до двадцати. Длинными иглами (12-14 мм) инъекции делают в складку под углом 45°, средними — под прямым углом, короткими — без складки, также под прямым углом.

Дозу инсулина всегда подбирает врач. При этом учитывается масса тела больного, состояние здоровья, уровень сахара в крови. Так как показатели глюкозы часто меняются, а к врачу ходить каждый день проблематично, свое здоровье человек должен контролировать сам.

Вот несколько правил.

* Всегда оценивайте уровень сахара в крови утром натощак, через два часа после обеда и ужина.
* С какими цифрами глюкозы вы ложитесь спать, с такими и должны вставать.
* После еды уровень сахара в крови должен быть на 2 единицы больше, чем до трапезы.
* Когда доза инсулина длительного действия подобрана правильно, даже если больной пропустит прием пищи, у него не должно возникнуть ни гипо-, ни гипергликемии.
* У некоторых диабетиков случается синдром утренней зари, когда в 5-6 часов утра уровень сахара в крови резко повышается.
* Если перед сном сахар 7,5 ммоль/л, а утром — 3 ммоль/л, значит, сделанная вечером доза инсулина велика, ее нужно уменьшить на 2 единицы и проверить колебания глюкозы на следующий день.
* Если утренние показатели глюкозы 12 ммоль/л, значит, дозу препарата надо увеличить на 2 единицы и проконтролировать свое состояние в ближайшие 2-3 дня.
* Если перед обедом сахар высокий — 13 ммоль/л, его не стоит снижать слишком резко, оптимальная цифра — 8 ммоль/л, это поможет избежать гипогликемии.

Если нет лишнего веса, велика вероятность заболеть диабетом II типа очень мала даже при наследственной предрасположенности.

Не диабет

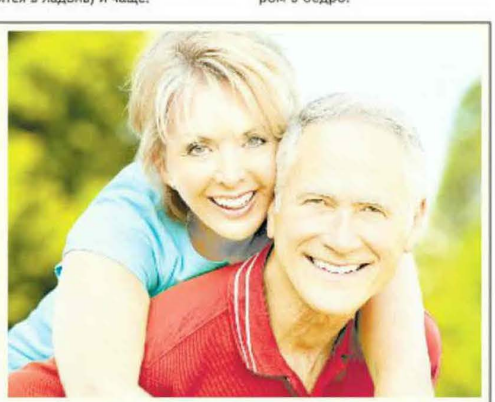
Польские медики выяснили: человеческий организм, лишенный сахара, долго не протянет.

Сахар активизирует кровообращение в головном и спинном мозге, и при полном отказе от него могут наступить склеротические изменения. Кроме того, сахар помогает наладить работу печени и селезенки. Именно поэтому людям с заболеваниями этих органов часто рекомендуют диету с повышенным содержанием сладкого. Непреодолимое желание съесть что-нибудь сладкое, как правило, свидетельствует о переутомлении. Мозгу не хватает питательных веществ, и он настойчиво требует глюкозы.

Счастье — для здоровья

Счастливый брак полезен всем, но больным диабетом в особенности.

Американские исследователи в течение 2 лет работали с 80 диабетиками, прожившими в браке не менее 20 лет. Те люди, в чьих семьях царили любовь и взаимопонимание, заявили, что чувствуют себя значительно лучше, чем в начале и середине болезни, испытывают меньше неудобств, связанных с диабетом, и неприятные симптомы их беспокоят гораздо меньше. А вот больные из несчастливых семей заявили, что со временем их самочувствие только ухудшается.



Советы психолога

Как поставить хама на место

МЫ ПОСТОЯННО СТАЛКИВАЕМСЯ С ХАМСТВОМ И УЖАСНО ИЗ-ЗА ЭТОГО ПЕРЕЖИВАЕМ. НО ЕСТЬ СПОСОБЫ ОСАДИТЬ ХАМА, СОХРАНЯЯ ПРИ ЭТОМ СВОЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЕ ДОСТОИНСТВО.

Пристально посмотрите на него

Психологи считают, что лучшая реакция на грубость — не обращать на нее внимания. Но этот способ подходит далеко не всем. Некоторые люди начинают грызть себя за то, что не поставили на место грубияна. Если вы склонны к такому самоедству, то лучше сразу дать отпор человеку, который вас унизил.

Пристально посмотрите на хама. Но не в глаза, а в район переносицы. Здесь, как утверждают на Востоке, находится «третий глаз», через который информация идет прямо в подсознание. Говорите с хамом твердым, достаточно громким голосом, но не срывайтесь на крик. Держите под контролем свое тело: не сутультесь, подбородок поднимите вверх, если руки дрожат, спрячьте их в карманы. Иногда достаточно, используя эти приемы, сказать одну фразу, например «Встаньте в очередь!» — и хам притихнет. Но если вы не склонны корить себя за то, что не поставили хама на место, все-таки лучше не обращать на него внимания. Ведь он специально провоцирует вас, пытаясь завлечь на поле брани, где он прекрасно себя чувствует. И ваше нежелание вступать с ним в контакт он воспринимает как тяжелое оскорбление.

Хорошо помогает прием переодевания

Допустим, в автобусе на вас наезжает совсем не старый мужчина, требуя уступить ему место. Предоставьте грубияна в тулупе и стоптанных валенках. Ваша неожиданная реакция — с трудом сдерживаемый смех — поставит хама в тупик. А можно представить себя мухой на потолке. Вы смотрите вниз и видите, как люди борются за место ну совсем как ее собратья за каплю меда.

Поставьте хама в тупик

И все-таки каждый, даже хам, в глубине души знает, что обижать других — плохо. Правда, когда он хамит, то считает, что восстанавливает справедливость. Если назвать вещи своими именами или ответить вежливо на грубость, это ломает планы хулигана и ставит его в тупик. Спросите его: «Вы специально хотите обидеть меня?» Скорее всего, в ответ вы услышите невнятное бурчание. Но накал страстей сразу упадет. Если на ваш вопрос, где поставить подпись, чиновница рявкает, что она не «справочное бюро», спокойно поблагодарите: «Спасибо, вы так хорошо объясняете». Это на миг вернет ее к своему глубинному «я», где значится, что грубить — плохо. Такие фразы лучше заготовить заранее, чтобы они автоматически всплывали в памяти в нужный момент.

И. В. Приставкина, психолог

На приёме у стоматолога

СУХАЯ ЛУНКА ПОСЛЕ УДАЛЕНИЯ ЗУБА — ЭТО ЧТО?

Слышала, что после удаления зуба может развиться осложнение — сухая лунка. Что это такое и что надо делать, чтобы этого избежать?

Ирина Н., Красноярск

На месте удаленного зуба образуется полость (лунка), в которой должен образоваться кровяной сгусток. Он защищает кость и нервные окончания. Если по каким-либо причинам он выпадает или растворяется через несколько дней после удаления зуба, кость и нервные окончания остаются беззащитными. На них воздействуют воздух и пища, что может привести к инфицированию и появлению боли. Чтобы справиться с сухой лункой, можно принимать противовоспалительные препараты, но лучше не заниматься самолечением и немедленно обратиться к стоматологу. Он вычистит лунку и наполнит ее тампоном со специальным лекарственным гелем. Также он может назначить антибиотики или полоскание соленой водой. Процесс заживления может занять до двух недель.

Курение — провокатор развития сухой лунки, поэтому за день до удаления зуба нужно постараться не курить. Также после операции не надо пить жидкость через соломинку в течение первых дней и не полоскать рот.

БОЮСЬ: НАВЕРНЯКА ПРИДЁТСЯ УДАЛЯТЬ НЕРВ...

Боюсь идти к стоматологу: наверняка придется удалять нерв и класть мышьяк. Есть ли другие способы вылечить кариес?

Александра, Хабаровский край

К сожалению, жестокий метод, когда на пульпу кладут мышьяк, чтобы убить зубной нерв, до сих пор широко распространен в небольших городах. Микроскопическая доза мышьяка остается в зубе под временной пломбой двое суток, не более. Затем удаляют пульпу и пломбируют канал (снова боль!) и только потом ставят постоянную пломбу. Удобнее лечение под местной анестезией. В одно посещение врач удалит пульпу и нерв, запломбирует канал (и правильность его закрытия проконтролирует с помощью рентгеновского снимка), а затем поставит постоянную пломбу. Что касается мышьяка, то есть одна опасность: если боковая стенка зуба разрушена, мышьяк может просочиться из-под временной пломбы в десну и вызвать ее раздражение и даже омертвение. Случается это, правда, редко, но если вам ставят мышьяк, поглядывайте почаще в зеркало на десну возле зуба. Если заметите темный цвет — срочно к врачу! А если он в этот момент будет недоступен, то смажьте потемневшее место на десне йодом — он нейтрализует действие мышьяка.

А. А. Олежко, хирург-стоматолог, кандидат медицинских наук

На приёме у дерматолога

ДОЧКА ПРИВЕЗЛА ИЗ ДЕРЕВНИ ЛИШАЙ

Недавно дочка гостила у бабушки в деревне. Когда она вернулась, то я обнаружила у нее на руке пятно. Оно не только не проходит, но еще и растет. В центре посветлело, а вокруг остается красное кольцо. Думала, что это аллергия, дала дочке супрастин, но лучше не стало. Что делать? Это опасно?

С. Новикова, Ростовская обл.

В деревне девочка наверняка возилась с кошками и собаками и подхватила лишай. Не пугайтесь — эта болезнь легко лечится. Но не тяните с лечением. Обратитесь в кожный диспансер и сдайте соскоб с лишая. К лечению можно приступить, не дожидаясь результата анализа. Три-четыре раза в день смазывайте лишай йодом — он убивает грибок. Но предварительно разведите его спиртом (1:2), чтобы не сжечь кожу. После йода нанесите на пораженное место серно-салициловую мазь, которая отшелушивает зараженные чешуйки, тем самым ускоряя заживление. И ни в коем случае не завязывайте руку бинтом или лейкопластырем — кожа должна дышать.

Лишай любит влагу и не выносит высокой температуры. Поэтому во время болезни мойте ребенка только под душем, стараясь не мочить пораженное место. Нательное и постельное белье кипятите и ежедневно проглаживайте горячим утюгом. На ночь на голову дочке надевайте косынку, а то, чего доброго, вы сне она перенесет лишай на голову, откуда его очень трудно вывести. Каждый день осматривайте кожу, полностью раздевая ребенка, чтобы не пропустить появления новых очагов. Пока не пройдет лишай, не разрешайте дочке общаться с другими детьми. Обычно, если правильно лечиться, заболевание полностью проходит через три недели.

ПАПИЛЛОМЫ БОЯТСЯ КАСТОРКИ

Слышала, что папилломы можно вывести с помощью касторового масла. Не могли бы вы написать, как это делать?

Л. Орлова, Оренбург

Папилломы и бородавки на теле действительно можно вывести с помощью касторового масла. Для этого надо каждый вечер наносить каплю касторового масла непосредственно на папиллому и тщательно втирать масло в течение 20 минут. Можно добавить еще каплю. Обычно курс лечения составляет 2-3 месяца.

В. Н. Русанова, дерматолог, врач I категории

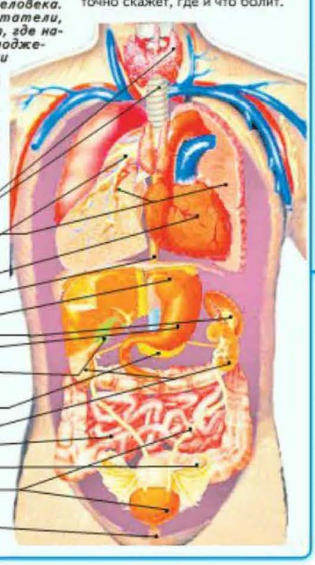
Вы просили рассказать

Где–то что–то заболело...

Очень прошу, опубликуйте в газете рисунок, на котором будет видно, где располагаются внутренние органы человека. А то ведь многие читатели, такие как я, не знают, где находится печень, а где поджелудочная железа. Если заболит, не знаешь, что и думать, к какому врачу идти...

Валентина Васильевна Дудакова, пос. Горный, Саратовская обл.

От редакции. Имейте в виду, если человек выполняет тяжелые физические работы, а также после операции внутренние органы могут опускаться, смещаться с привычного места, и тогда может болеть в другом месте. Поэтому лучше не ставить самому диагноз, а обращаться к врачу. После диагностического обследования он точно скажет, где и что болит.



Пион уклоняющийся

■ ДРЕВНИЕ ГРЕКИ СЧИТАЛИ КОРНИ ПИОНА МОЩНЫМ СРЕДСТВОМ ОТ ПСИХИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ, НОЧНЫХ КОШМАРОВ И ЭПИЛЕПСИИ.

■ ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК, СТРАДАЮЩИЙ ЭПИЛЕПСИЕЙ, БУДЕТ НОСИТЬ ПРИ СЕБЕ КОРЕНЬ ПИОНА ИЛИ ОЖЕРЕЛЬЕ ИЗ ЕГО СЕМЯН, ТО ОН МОЖЕТ НЕ ОПАСАТЬСЯ НОВОГО ПРИСТУПА.

Скорая помощь от природы

● При дискинезии желчевыводящих путей и запорах свежие листья подсолнечника, собранные до цветения, высушите в затененном месте. Затем измельчите в порошок и принимайте по 1 ст. ложке, запивая водой. Курс лечения — 40 дней.

● Высыпания на коже можно вылечить масляным настоем с соком свежих листьев подсолнечника. Свежее сырье пропустите через мясорубку, залейте подсолнечным маслом (в соотношении 1:1), настаивайте 3 недели на солнце. Полученную темно-зеленую жидкость процедите через 3 слоя марли. Этим маслом смазывайте пораженные места.

● При гнойничковых поражениях кожи смешайте в равных частях траву будры, листья ежевики, корень девясила, корневища аира. 2 ст. ложки сбора залейте 100 г подсолнечного масла, варите на маленьком огне 10 минут, настаивайте 4 часа. Полученным средством смазывайте гнойнички.

Конкурс на лучшее письмо!

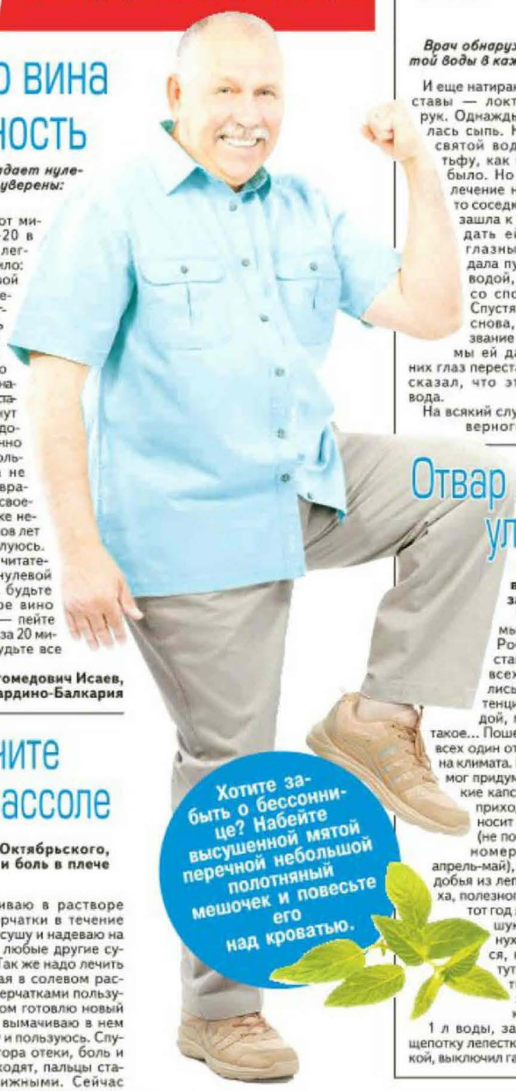
Полстакана сухого вина поднимет кислотность

Если кто-то из читателей «Айболита» страдает нулевой кислотностью желудочного сока, будьте уверены: это вам поможет.

В послевоенные годы мне жилось тяжело (я был сиротой). Частично потерял зрение, язва желудка не давала покоя. От постоянного недоедания шатались все зубы. Каждый шаг отдавался резкой болью в желудке. Ходил, прижимая к животу обе руки. Мой желудок не принимал пищу — он не мог ее переварить. Надежды на жизнь не было. Пытался лечиться. Чего только мне не делали в больнице! Пил разные минеральные воды, принимал грязи, глотал резиновую трубку, ходил на рентген. Мне промывали желудок и назначали пить разные таблетки, но от них становилось еще хуже.

Однажды после промывания желудка иду по улице, вижу — продают хычины с картошкой. Пахнут вкусно! Не удержался (был голодный, ведь перед промыванием есть нельзя), купил один, сел на скамейку и съел. Тот хычин лег в желудке как кусок свинца. Походил немного и присел на другую лавочку. Очень захотелось пить, но рядом, кроме сухого вина, ничего не продавали. Купил за 30 копеек стаканчик вина, выпил (оно оказалось кисловатым). И вот минут через 15-20 в животе стало легко. Меня осенило: при моей нулевой кислотности желудка вино помогло переварить пищу. Купил трехлитровую банку хорошего сухого вина и начал пить по 1/2 стакана за 20 минут до еды. Мое здоровье постепенно улучшилось. Больше я никогда не обращался к врачам по поводу своего желудка. Уже несколько десятков лет на него не жалуюсь. Если кто-то из читателей страдает нулевой кислотностью, будьте уверены: сухое вино вам поможет — пейте по 1/2 стакана за 20 минут до еды. Будьте все здоровы!

Мугарам Магомедович Исаев, Нальчик, Кабардино-Балкария



От артроза: замочите перчатки в крепком рассоле

Для Галины Александровны Пестовой из Октябрьского, Башкортостан, автора письма «Онемение рук и боль в плече не дают спать...» («Айболит» №25 за 2011 г.).

Я пережила такую боль. У меня тоже болели руки, отекали и покалывали пальцы, а потом и вовсе онемели. Не могла отрезать кусок хлеба, взять в руки телефонную трубку. Боль не давала покоя ни днем ни ночью. Пишу, что помогает мне с нею справиться.

* Несколько раз в день растираю руки мазью «Биопин 20%» (продается в аптеке и сделана на основе живицы сосны). Массирую пальцы, круговыми движениями ладонь о ладонь, потом верхнюю часть запястья, растираю локти и плечи.

* Делаю крепкий раствор морской соли: 5 ст. ложек на 0,5 л воды. Вымачиваю в растворе шерстяные перчатки в течение 2 часов, потом сушу и надеваю на ночь, а сверху любые другие сухие перчатки. Так же надо лечить ноги, замачивая в солевом растворе носки. Перчатками пользуюсь 3 дня, потом готовлю новый рассол, снова вымачиваю в нем перчатки, сушу и пользуюсь. Спустя месяц-полтора отеки, боль и онемение проходят, пальцы становятся подвижными. Сейчас могу делать все домашние дела. Лечение длительное, лечитесь с надеждой. Желаю терпения и благополучия!

Клавдия Кирилловна Фомина, Ростов-на-Дону

Пригодится

■ ПРИ ПОДАГРЕ, РЕВМАТИЗМЕ И ОСТЕОХОНДРОЗЕ 3 СТ. ЛОЖКИ СУХИХ ИЗМЕЛЬЧЕННЫХ ЛИСТЬЕВ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ ЗАЛЕЙТЕ В ТЕРМОСЕ 0,5 Л КРУТОГО КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ ПОЛЧАСА-ЧАС, ПРОЦЕДИТЕ И ПЕЙТЕ ПО 1/2 СТАКАНА 3-4 РАЗА В ДЕНЬ ЗА ПОЛЧАСА ДО ЕДЫ.

■ **ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ** ТЩАТЕЛЬНО СМЕШАЙТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ РАЗМОЛОТЫХ В ПОРОШОК ЛИСТИКОВ ЛАВРУШКИ С 2 СТ. ЛОЖКАМИ СЛИВОЧНОГО МАСЛА И РАСТИРАЙТЕ МАЗЬЮ СПИНУ. ПЕРЕД УПОТРЕБЛЕНИЕМ ЛЕКАРСТВО НЕМНОГО ПОДОГРЕЙТЕ.

Я открыл для себя чудодейственное средство — святую воду

Врач обнаружил у меня глаукому. Закапываю по 2 капли святой воды в каждый глаз.

И еще натираю ею больные суставы — локти, плечи, кисти рук. Однажды на теле появилась сыпь. Натер это место святой водой — и, тьфу-тьфу, как будто ничего не было. Но без веры такое лечение не поможет. Както соседка, подруга жены, зашла к нам и попросила дать ей какие-нибудь глазные капли. Жена дала пузырек со святой водой, и соседка ушла со спокойной душой. Спустя время приходит снова, спрашивает название капель, которые мы ей дали, мол, после них глаз перестал болеть. Ну я и сказал, что это была святая вода.

На всякий случай пишу рецепт верного средства для тех, у кого плохо работает кишечник. Купите на рынке 3 кг хорошей пшеницы. Высыпьте 250 г в миску, промойте, залейте теплой водой на 4 часа, затем снова промойте и поставьте вариться. Когда закипит, убавьте газ и держите на огне 40-50 минут. После этого всыпьте 1/2 чайн. ложки соли, перемешайте (следите, чтобы вся вода выкипела), влейте 3 ст. ложки растительного масла, и пусть постоит часок. Съешьте 3 ст. ложки вареной пшеницы, хорошо пережевывая ее. Эту кашу надо есть 2 раза в день, и через неделю ваш кишечник начнет работать как часы, стул наладится и самочувствие улучшится. Дай бог всем здоровья!

Василий Андреевич Доценко, Каменка, Пензенская обл.

Отвар лепестков подсолнуха улучшил потенцию

Для Ирины из Германии, автора письма «Здоровый мужик, но слаб в постели...» («Айболит» №24 за 2011 г.).

Когда наконец мы перебрались в Россию из Узбекистана, у меня после всех стрессов начались проблемы с потенцией. Я еще молодой, мне 61 год, а тут такое... Пошел по врачам, но у всех один ответ: мол, перемена климата. Ничего другого не мог придумать, как пить всякие капсулы. И вот как-то приходит дочка и приносит газету «Айболит» (не помню точно, какой номер, примерно за апрель-май), а там рецепт снадобья из лепестков подсолнуха, полезного для печени. А в тот год я посадил небольшую грядку подсолнухов. И вот дождался, когда они зацветут, насобирал желтых лепестков. В эмалированную кастрюлю налил 1 л воды, закипятил, бросил щепотку лепестков, закрыл крышкой, выключил газ, дал настояться. Стал пить по 100 г настоя столько раз за день, сколько хотел. Как вспомню — так 100 грамм «за воротник»! Выпил одну порцию, приготовил новую. И вот однажды ночью, после того как дважды за ночь выпил настой, у меня «заговорила» печень — значит, началось очищение. Но самая большая радость — мое мужское достоинство вдруг воспрянуло духом! Наутро насобирал целую 700-граммовую банку лепестков, пересыпал их слоями сахара — готовил впрок. На днях принес из кладовки это «варенье», пару дней попил с ним вприкуску чай — и снова успех! Жаль, что нет этого снадобья, чтобы им можно было поделиться с вашим мужем. Мучается, бедняга, а к врачу не идет... Если доживу до следующего лета, постараюсь собрать побольше лепестков подсолнечника. Тогда точно поделюсь с вами! Моя жена говорит, что в аптеках есть разные травы. Может, и правда, сможете купить лепестки подсолнуха?

Василий Андреевич Доценко, Каменка, Пензенская обл.

За лучшее письмо — гонорар 1000 РУБЛЕЙ!

Авторы всех писем, опубликованных на странице 8, ждите гонорар!

P. S. Нина Дмитриевна Анпилова из Прокопьевска, Кемеровской обл., автор письма «Есть болячка такая, что ни самому посмотреть, ни другим показать...», Геннадий Александрович Мельников из с. Нижний Икорец, Воронежской обл., автор письма «Самое главное — исчезли полипы в желудке и в желчном пузыре» *(«Айболит №2 за 2012 г., стр. 10)*! Вы забыли указать дату выдачи паспорта, и мы не можем перечислить вам гонорар. Срочно вышлите для получения гонорара!

Чтобы получить гонорар, обязательно заполните купон печатными буквами, вырежьте его, приложите к письму. Без паспортных данных и номера страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования или **удостоверения личности** (для жителей Республик СНГ) мы не сможем перечислить вам деньги. Пришлите в редакцию по адресу: 355002, Ставропольский край, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б. Письма без купона не поощряются гонораром.

От редакции. Спасибо всем, кто откликнулся! Низкий поклон вам от всех читателей «Айболита» — больных и здоровых!

Главный редактор Галина Николаевна Воробьева

Обязательно приложите ксерокопию страхового свидетельства ПФР.

ФИО

Дата рождения | Серия и номер паспорта (удостоверения)

Кем и когда выдан

Контактный телефон (с кодом города)

Индекс | Область

Населенный пункт | Улица

№ дома | № корпуса | № квартиры | № страхового свидетельства (СНИЛС)

Я согласен/согласна, чтобы мой домашний адрес был опубликован ☐ Да ☐ Нет

Авторитеты дают советы

Нет кислоты — нет язвы

Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки — хроническое заболевание, при котором образуются язвенные дефекты слизистой оболочки. Но причиной появления язв и эрозий может быть чрезмерное образование соляной кислоты, она и вызывает воспаление слизистой и образование язвы.

ПОЧЕМУ ПОЯВЛЯЕТСЯ ЯЗВА

Проблемы начинаются и тогда, когда слизистая оболочка желудка теряет способность защищаться от агрессивного желудочного сока. Фактором риска является также ускоренная моторика желудка, то есть быстрое продвижение пищи, не успевшей пройти достаточную обработку, из желудка в двенадцатиперстную кишку, а также попадание в желудок желчных кислот и ферментов поджелудочной железы. При хроническом гастрите, стрессах, авитаминозах, хронических болезнях можно ждать образования язв.

Метацин и атропин противопоказаны при глаукоме. Метацин может вызывать сухость во рту, атропин — нарушение зрения, учащенное сердцебиение.

ВЗРЫВНОЙ ХАРАКТЕР? БУДЬ НАЧЕКУ!

Доказано, что предрасположенность к язвенной болезни во многом связана с темпераментом человека. Больше всего этому заболеванию подвержены легковозбудимые, гневливые и беспокойные люди. Частые вспышки гнева и ярости приводят к повышению кислотности желудочного сока, а это напрямую связано с образованием язвенной болезни. Но это происходит не со всеми людьми. Если раздраженный, рассерженный человек находит какой-то внешний выход своим эмоциям, то обмен веществ в его организме быстро возвращается к норме. Гораздо хуже обстоит дело с теми, кто, имея от природы взрывной характер, с детства приучился подавлять свои бурные эмоции. Язвенником становится не тот, кто много шумит, кричит и размахивает руками, а тот, кто внутри кипит от гнева, но не позволяет своим чувствам вырываться наружу. Агрессия, которая вообще-то была направлена на кого-то или на что-то, неизбежно возвращается к хозяину, и начинается процесс саморазрушения его организма.

Нередко язва развивается и у меланхоликов. Людям такого склада характера обычно не нужно внешнего повода для возникновения отрицательных эмоций. Они гневаются не на других, а на себя и в буквальном смысле слова занимаются самоедством. У таких страдальцев язва протекает более скрытно и труднее поддается лечению, чем у взрывных, поскольку в основе ее развития лежит более серьезный, личностный конфликт.

КАК ДИАГНОСТИРУЮТ ЯЗВЕННУЮ БОЛЕЗНЬ

Диагностируют язвенную болезнь с помощью фиброгастродуоденоскопии с биопсией — отщипывают кусочки слизистой оболочки вблизи язвы для исследования, чтобы исключить опухоль. Язвенная болезнь, как правило, хроническое заболевание. Она обостряется весной и осенью, потом снова успокаивается. За это время язвы залечиваются, на их месте остаются лишь небольшие рубчики. Обострения могут провоцироваться стрессами, алкоголем, курением, нарушением режима питания, а также теми самыми бактериями, которые вызывают хронический гастрит. Раньше считалось, что язвенная болезнь — это удел молодых мужчин, однако в настоящее время все чаще она возникает у женщин, может быть, потому, что современные женщины ни в чем не уступают мужчинам. Проявляется язва желудка и язва двенадцатиперстной кишки по-разному. Для язвы желудка типично появление болей в подложечной области через 20-30 минут после еды. А при язве двенадцатиперстной кишки боли появляются натощак, по ночам; при приеме пищи они, наоборот, уменьшаются. Язвенная болезнь сопровождается изжогой, тошнотой; иногда, если язва кровоточит, появляется черный стул.

Осложнения язвенной болезни очень серьезны. При осложнениях может изменяться характер болей: острые, кинжальные боли свидетельствуют о прободении стенки желудка; постоянные, упорные, не снимающиеся лекарствами подозрительны, так как язва может проникать в соседние органы. Во всех этих случаях нужно немедленно обратиться к врачу.

Острые, кинжальные боли свидетельствуют о прободении стенки желудка; постоянные, упорные, не снимающиеся лекарствами подозрительны, язва может проникать в соседние органы.

ЛЕКАРСТВА, ЗАЖИВЛЯЮЩИЕ ЯЗВУ

Используются лекарства, снижающие секрецию соляной кислоты и уменьшающие моторику желудка: «Гастроцепин» (по 1 таблетке за полчаса до еды утром и вечером), «Метацин» (по 1 таблетке за полчаса до еды 3 раза в день), «Атропин» (в инъекциях или порошках).

«Метацин» и «Атропин» противопоказаны при глаукоме. «Метацин» может вызывать сухость во рту, прием «Атропина» может сопровождаться нарушениями зрения, учащенным сердцебиением.

Более современные и эффективные лекарства несколько иного механизма действия: «Циметидин», «Тагамет», «Гистодил» (по 1 таблетке сразу после еды 3 раза в день и на ночь), «Ранитидин» (по 1 таблетке после еды 2 раза в день), «Низатидин», «Фамотидин» и др. В последние годы хорошо себя зарекомендовал «Лосек» (омепразол), он надежно снижает уровень соляной кислоты в желудке.

К препаратам, снижающим агрессивность желудочного содержимого, относятся также антациды: «Алмагель», «Викалин», «Викаир», «Фосфалюгель», окись магния (жженая магнезия), смесь Бурже. Эти лекарства принимают через 1,5-2 часа после приема пищи и на ночь, то есть тогда, когда пища, которая также обладает ощелачивающим действием, покидает желудок и свободная соляная кислота снова начинает воздействовать на слизистую оболочку. «Алмагель» и «Фосфалюгель» принимают по 1 дозе специальными ложечками, «Викалин» или «Викаир» — по 2 таблетки, которые надо растолочь и растворить в 1/2 стакана воды.

При лечении язвенной болезни обычно сочетают, например, «Алмагель» и «Метацин», «Викалин» и «Циметидин» и т. д. Омепразол используется сам по себе.

К средствам, усиливающим защиту слизистой, относятся новые лекарства — «Денол», «Вентер», «Сукральфат». Они создают над язвой защитную пленку, препятствующую действию желудочного сока. Их назначают по 1-2 таблетки за полчаса до еды 3 раза в день и на ночь. Эти препараты можно использовать по отдельности или сочетать с группой «Циметидина» или «Гастроцепина».

Традиционными средствами, влияющими на заживление язвы, считаются оксисферискарбон (инъекции), «Солкосерил» (инъекции), «Гастрофарм» (по 1-2 таблетки за полчаса до еды 3 раза в день), винилин (3-5 капсул на ночь), облепиховое масло (по 10 мл за полчаса до еды 2-3 раза в день), «Биогастрон» (по 50-100 мл сразу после еды 3 раза в день), витамины группы В, аскорбиновая кислота, метилурацил. Но их надо воспринимать как дополнительный способ лечения.

В. М. Мурадов, гастроэнтеролог

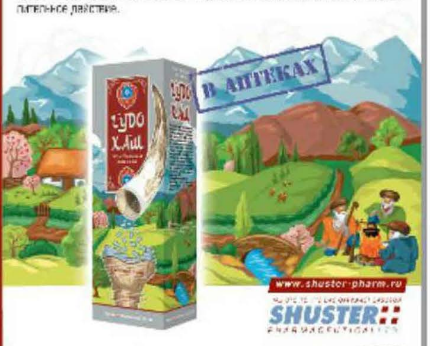
Будь начеку!

ДЛЯ ЯЗВЫ ЖЕЛУДКА ТИПИЧНО ПОЯВЛЕНИЕ БОЛЕЙ В ПОДЛОЖЕЧНОЙ ОБЛАСТИ ЧЕРЕЗ 20-30 МИНУТ ПОСЛЕ ЕДЫ. А ПРИ ЯЗВЕ ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ БОЛИ ПОЯВЛЯЮТСЯ НАТОЩАК, ПО НОЧАМ; ПРИ ПРИЕМЕ ПИЩИ ОНИ, НАОБОРОТ, УМЕНЬШАЮТСЯ. ЯЗВЕННАЯ БОЛЕЗНЬ СОПРОВОЖДАЕТСЯ ИЗЖОГОЙ, ТОШНОТОЙ; ИНОГДА, ЕСЛИ ЯЗВА КРОВОТОЧИТ, ПОЯВЛЯЕТСЯ ЧЕРНЫЙ СТУЛ.

СС №РОСС RU.ПР73.В35712. Производитель ООО «Шустер Фармасьютикл», ОГРН 1087746524733, 109383, Москва, ул. Нижние Поля, 31, стр. 1. Косметическое средство. Не является лекарством. Имеются противопоказания.

СУСТАВЫ
ПОЗВОНОЧНИК
ЧУДО ХАШ
• MIRACLE •
• HUSH •
гель-бальзам для тела

В гель-бальзам ЧУДО-ХАШ — MIRACLE HASH входит хондроитин — вытяжка из хрящей крупного рогатого скота и муравьиный спирт. Хондроитин способствует ускорению восстановления поврежденной хрящевой ткани суставных соединений, торможению процессов, разрушающих хрящевую ткань, уменьшению болезненности и увеличению подвижности пораженных суставов, улучшению состояния гиалиновой поверхности суставов, увеличению выработки внутрисуставной жидкости. Муравьиный спирт оказывает противовоспалительное действие.



РЕКЛАМА С 4

Пригодится

ПРИ язве толстого кишечника смешайте в равных частях траву хвоща полевого и пастушьей сумки. Залейте 1 ст. ложку смеси 1 стаканом кипятка и настаивайте 2-3 часа. Пейте по 3 ст. ложки 4 раза в день.

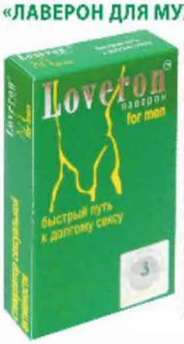
ПРИ колитах с запорами хороший эффект дает свежий сок лапчатки гусиной (гусиная лапка), разведенный в небольшом количестве воды. Пейте по 1 чайн. ложке 3-4 раза в день.

ОТ колита 1 ст. ложку сухих листьев алычи залейте 1 стаканом кипятка, кипятите в закрытой кастрюле 20-30 минут, процедите и пейте две недели по 1/3 стакана 3 раза в день перед едой.

ЗАМУЧИЛА изжога? Растолките в ступке ядра грецких орехов или сладкого миндаля и принимайте по 1 ст. ложке 2 раза в день перед едой.

LOVERON FOR MEN®

«ЛАВЕРОН ДЛЯ МУЖЧИН» (500 МГ) – БЫСТРЫЙ ПУТЬ К ДОЛГОМУ СЕКСУ



Считается, что способность сохранять мужскую силу до преклонного возраста передается на генетическом уровне. Но если верить статистике, гены все больше подводят человечество: по данным ВОЗ, 40% мужчин, не достигших еще и 40 лет, страдают от проблем с потенцией.

Ухудшающаяся экология, стрессы, а также прогрессирующие сердечно-сосудистые, неврологические, эндокринные заболевания – всех причин, влияющих на этот процесс, и не перечислить. Что может противопоставить этому современная медицина? Есть ли средства, способные вернуть сильному полу заложенный в него природой потенциал, такие, чтобы действовали быстро, эффективно и не имели побочных эффектов, то есть были максимально безопасными? Существует множество лекарственных трав, издавна применяющихся целителями разных стран для мужчин. Природа сама подсказывает выход из положения. К таким травам относятся цистанхе солончаковая, дереза китайская, астрагал приподнимающийся, баросма березовая и другие.

В состав таблеток «Лаверон для мужчин» (500 мг) входят лекарственные травы, способствующие улучшению потенции. Препарат не оказывает побочного действия на сердечно-сосудистую систему и зрение. Совместим с алкоголем.

Действие «Лаверон для мужчин» (500 мг) начинается через 40-60 минут после приема и сохраняется на протяжении 6-8 часов. Выпускается в таблетках, по 1 и 3 таблетки в упаковке.

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ВАШЕГО ГОРОДА

СВОБОДНЫЙ ОТПУСК. АПТЕЧНЫЕ СПРАВОЧНЫЕ:

Справочная по Москве: 8 (985) 643-39-19, 8 (495) 644-48-78.
Справочная по России: 8-800-333-00-44 (звонок бесплатный) www.lideron.ru

Барнаул (3852) 62-72-66; Воронеж (473) 253-23-08; Астрахань (8512) 63-06-30; Киров (8332) 62-07-75; Красноярск (391) 227-11-77; Краснодар (861) 274-58-88; Москва (495) 629-10-63, (495) 651-77-61; Мурманск (8152) 47-41-57; Новосибирск (383) 201-13-13; Омск (3812) 69-90-94; Пермь (342) 261-51-12; Пенза (8412) 54-14-00; Тверь (4822) 43-07-77; Черкесск (8782) 25-29-50; Ростов-на-Дону (863) 290-35-05; Саратов (8452) 57-17-32; Ставрополь (8652) 73-75-29; Казань (843) 273-70-00; Чебоксары (8352) 67-45-03; Волгоград (8442) 24-14-03; Екатеринбург (343) 214-46-46; Йошкар-Ола (8362) 41-38-71; Саранск (8342) 25-02-83; Волгоград (800) 100-02-11; Ижевск (3412) 42-37-51.

Не является лекарством. БАД СГР №77.99.23.3.У.721.2.10 от 11.02.2010. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом. РЕКЛАМА С 305

Отрезать по линии

LOVERON FOR MEN
ЛАВЕРОН ДЛЯ МУЖЧИН (500 МГ)

Стимулятор сексуальной активности!

При заказе 2 упаковок Loveron №3 духи с феромонами В ПОДАРОК*

ВНИМАНИЕ! Спецпредложение для читателей «Айболита»

* Акция действует до 01.06.2012.

Отметьте нужное количество препарата в графе «Я заказываю». Вырежьте купон и пришлите по адресу:
123317, Москва, а/я 8, для Махцева К. Х.
(Не забудьте указать в конверте свой обратный адрес, ФИО.)

Я ЗАКАЗЫВАЮ:
упаковка Лаверон №1 (1 табл.)……шт.
упаковка Лаверон №3 (3 табл.)……шт.

Рекомендованная цена:
Лаверон №1 (1 табл.) – 455 рублей;
Лаверон №3 (3 табл.) – 1205 рублей.

ИП Махцев Казбулат Хазратгалиевич
ОГРНИП 305...
361711, КБР, Зольский район, с. Малка, ул. Надьяева, 5.

Прошу помощи

SOS!

Сейчас мне 28 лет, и меня пугает, как жить с этой болезнью?

Весной 2009 года, придя домой, резко почувствовал себя очень плохо. Такого никогда не было. Дико начало биться сердце, казалось, что оно вот-вот выскочит из груди. Пересохло в горле. Не хватало кислорода, появился страх смерти. Начало темнеть в глазах, что-то случилось со зрением. Было такое ощущение, словно принял сильные наркотики. Я так испугался, что не стал дожидаться приезда «скорой помощи», позвонил маме и старшему брату и попросил, чтобы они меня срочно отвезли в больницу. Мне казалось, что я до нее не доеду. Приступ длился минут 15-20...

В приемном отделении подошел дежурный врач. После УЗИ органов полости живота, ЭКГ сердца и осмотра он пришел к выводу, что это аппендицит, хотя в боку не кололо и, когда врач давил на живот, было не больно. В общем, меня отправили на операционный стол. Пару дней чувствовал себя нормально, а потом случился новый приступ — уже в больнице. Я был в шоке! Врачи тоже. Когда подошло время, меня выписали из больницы, и начались мучительные будни с болячкой и хождением по докторам. Прежде чем рассказать, к каким врачам я обращался, опишу свои симптомы. Их целый букет...

* Постоянное чувство усталости и слабости.

* В грудной клетке, в районе легких-бронхов, что-то давит и мешает дышать полной грудью. Есть болевые точки, их можно найти рукой: начинаешь на них давить, и становится очень больно.

* Практически постоянно не хватает воздуха и трудно дышать.

* Постоянно болят спина и шея. Если давить на позвоночник, становится больно в тех местах, на которые давишь. Иногда спина и шея не болят, а пекут.

* Шум в ушах, точнее, даже не шум, а то ли свист, то ли как будто электрический ток, причем больше в левой половине головы. Иногда так свистит, что не могу заснуть.

* С позвоночником и суставами начались проблемы. Хрустят локоть и колени на обеих ногах, плечи, позвоночник, шея, ступни, пальцы на руках, запястья хрустят и побаливают.

* Что-то случилось со зрением, с ним творится что-то непонятное. Вижу стопроцентно, поля зрения нормальные, но не могу сфокусировать зрение, иногда все плывет. Смотрю на предмет, а он начинает расплываться. Перед глазами мелькают мушки, на солнце не могу находиться без солнцезащитных очков. Если выхожу на солнечный свет без темных очков, начинаю щуриться не лучше, чем китаец. Светобоязнь, что ли?..

* Постоянная бессонница. Не могу уснуть, хоть ты тресни!

* Чувство тревоги, раздражительность, нервозность.

* Почему-то не могу лежать на спине. Как будто что-то мешает и давит в области лопаток. Причем, когда лежу на спине, становится трудно дышать, и я тут же переворачиваюсь на бок — так более комфортно.

* Болят мышцы. Может, это спазмы?

* Не могу долго сидеть на стуле ровно, сразу же начинает болеть спина, и становится трудно дышать.

* После сна затекают руки. Почему?

Вот сколько симптомов мучают меня ежедневно и постоянно! Когда начались проблемы с дыханием, пошел к лору, он поставил диагноз искривление носовой перегородки и хронический ринит. Сказал, что если сделать операцию, то ринит исчезнет. Пошел к аллергологу, сдал кучу анализов (кровь на аллергены, лямблии, антитела, описторхоз, токсокароз, хеликобактер пилори), делал контроль дыхания, проверялся на раздражители. Поставили диагноз бронхиальная астма, все остальное оказалось в норме. Ну какая астма?! Я свободно пробегаю 5 км, и мне хватает моей дыхалки. У меня нет свистящего дыхания, я свободно поднимаюсь по лестнице и переношу физические нагрузки. Никогда не пользуюсь никакими ингаляторами.

Был на приеме у неврологов в разных клиниках, делал МРТ (шейного, поясничного и грудного отделов), допплерографию сосудов шеи и головного мозга, КТ головного мозга, рентген позвоночника. Нашли шейный остеохондроз в начальной стадии. Сказали, что все отлично с головой и в ней все хорошо. Но что интересно: каждый невролог ставил разные диагнозы — вегетососудистая дистония, невроз, гипоталамический синдром, вертеброгенная цервикокраниалгия, ликворно-гипертензионный и гипоталамический синдромы — или вообще не ставили никакого диагноза.

Был на приеме у офтальмолога, терапевта и психотерапевта. Сдавал еще кучу анализов, обследовал щитовидную железу и гормоны — все в норме. Дважды лежал в дневном стационаре в разных клиниках. Ставили капельницы, кололи уколы, пачками пил таблетки, ходил на массажи. Немного становилось легче, а потом все возвращалось на круги своя. Сейчас мне 28 лет, и меня реально пугает: как жить с этой болезнью, как с ней бороться? Уже не знаю, куда податься с моими проблемами. В общем, решил написать в «Айболит», чтобы читатели, которые сами пережили весь этот ужас, помогли мне.

Игорь, Пенза

От редакции. Игорь, внимательно прочтите письмо из Дагестана «Страх был со мной везде!» (стр. 13). У вас один и тот же диагноз: вегетососудистая дистония.

У кого было такое со слухом?

В 15 лет стала плохо слышать правым ухом. Врач назначил промывания, предположив, что у меня серные пробки. Во время процедуры мне стало очень больно, и я сказала об этом врачу, но он никак не отреагировал. От боли потеряла сознание. Меня привели в чувство и собирались продолжить промывание, но я отказалась. Спустя 4 года, устраиваясь на работу, проходила медкомиссию. Оказалось, что правым ухом я слышу всего на 15-20%. Нашла опытного лора, он обнаружил, что у меня с самого рождения перепонка перевернута в обратную сторону. Посоветовал поехать в Оренбург на операцию, не дав никакого направления, то есть за свой счет. У кого было такое со слухом? Откликнитесь! Кто восстановил слух с помощью операции? Как сейчас слышите? А может, мне опять неправильно поставили диагноз? Ведь до 15 лет я слышала нормально. Сейчас мне 25 лет, есть маленький ребенок. На операцию идти боюсь. Помогите!

Лена Мишкина, Оренбургская обл.

КТО СМОГ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ КАНДИДОЗА КИШЕЧНИКА?

Люди! Кто смог вылечиться от кандидоза кишечника? Напишите, пожалуйста, в газету, как вам это удалось. Получаю медикаментозное лечение, соблюдаю диету: не ем сладкое, сдобу, дрожжевые продукты, в том числе хлеб, жирное, острое, жареное не употребляю уже много лет. Аллергические высыпания на лице из-за токсинов грибка кандида появились на лице два года назад.

Всем читателям «Айболита» желаю здоровья, счастья и любви в новом году!

Лариса Ивановна Смирнова, Приморский край

СЫН УЖЕ НЕ ПЬЁТ, НО СТАЛ ОЧЕНЬ ЗЛОЙ

Мне 58 лет, сыну 22 года. Отслужил в армии, и начались пьянки-гулянки. Пил год, трижды лежал в наркодиспансере с белой горячкой. Последний раз чуть не умер — врачи спасли. Если бы это случилось дома, точно бы умер. Сын вернулся из больницы живой. Были припадки эпилепсии с высоким давлением. Сейчас припадков нет, чувствует себя лучше, четыре месяца не пьет и не хочет. Но сын стал очень злой. Как справиться с этой злобой? Живем как в аду. Надеюсь, что откликнутся жены и матери тех парней, с которыми приключилась такая беда.

Татьяна Б., Самара

ИЗ СОСКОВ ВЫДЕЛЯЕТСЯ КРОВЬ...

Мне 65 лет. Раньше признавали мастопатию, а сейчас из сосков выделяются капли крови. На УЗИ сказали, что расширены протоки, поставили диагноз — цистоаденопапиллома. Успокоили: онкологии пока нет, но до нее один шаг. Может, у кого было такое? Прошу откликнуться и рассказать, как лечились.

Н. Беляева, Ростовская обл.

У МЕНЯ ОБНАРУЖИЛИ ОПУЩЕНИЕ ВЛАГАЛИЩА...

Мне 76 лет. В 2002 году у меня обнаружили опущение влагалища. На вопрос «Что делать?» гинеколог ответил, что не советует делать операцию, так как пользы от нее мало. С этой проблемой прожила до 2008 года. Ходить становилось все больнее. Не выдержав мучений, пошла к гинекологу. Врач посоветовала вставить кольцо (2-й размер) и объяснила, как это делается. Научилась, но в прошлом году, когда вынимала кольцо, становилось больно. Еще появились какие-то зеленоватые выделения. Кольцо смазывала 5%-ной синтамициновой мазью. Это закончилось тем, что выделения стали кровянистыми. В конце концов врач запретила пользоваться кольцом и выписала лекарства. Через 2 недели пришла на проверку, и врач сказала, что все хорошо, но нужно срочно сделать операцию. В таком возрасте?! Да еще и сахар в крови у меня больше 8 ммоль/л. Говорят, при опущении влагалища нужно носить корректирующее нижнее белье, но ни в одной аптеке я его не нашла. Кому делали подобную операцию? Как вы ее перенесли и помогла ли она? И действительно ли нужно покупать корректирующее нижнее белье? Оно как-то решает проблему? Кстати, где его купить? Жду писем!

Н. Ф., Сальск, Ростовская обл.

ВНУЧКА НИЧЕГО НЕ ХОЧЕТ. МОЖЕТ, ЭТО ПОРЧА?..

Уже 6 лет выписываю «Айболит». Читаю все подряд. Много чему научилась. А тут не знаем, как поступать. Моя внучка ходит в третий класс. Учиться совершенно не хочет, ее буквально перетягивают из класса в класс. Ей ничего не интересно, ничего она не хочет. Репетиторов нанимали, и ругаем, и жалеем — очень внучка медлительная, не успевает мыслить, не хочет запоминать уроки. Девочка рослая, неглупая. Кто из читателей столкнулся с такой проблемой у школьников?

P. S. Каждую среду внучка ходит к папе, который живет с другой женщиной. Может, там ей что-то типа порчи делают?

Т. Н. Никулина, Невинномысск, Ставропольский край

ОДЕЖДУ ИЩУ В МУСОРНЫХ БАКАХ...

Меня зовут Роман, мне 25 лет. Родился в бедной семье. С детства страдаю головными болями, потом пережил два сотрясения мозга. Того человека, который избил меня, милиция даже искать не стала. Отец уехал на заработки и пропал без вести. Мать за маленькую зарплату работает уборщицей в школьной столовой. Иногда мы едим лишь остатки, которые она оттуда приносит. Я два года работал дворником в той же школе. Когда приходил домой, все тело сильно болело и голова кружилась. Сейчас не могу работать, целый день пью таблетки. Обуться и одеться не на что, одежду часто ищу в мусорных баках.

А еще меня с моим другом очень обижают люди. Нас и бьют, и придираются, хотя мы никому ничего плохого не делаем. Ходили жаловаться, но нас отовсюду выгоняли. Из-за этих унижений у нас нет ни подруг, ни жен. Знакомиться по переписке не получалось, все женщины отказываются жить с нами, когда узнают, что мы бедные.

Мои друзья — два брата — живут с больной матерью. Старший полуграмотный, у младшего проблемы с головой. Недавно у их матери случился инсульт, и мои друзья вызвали на дом медсестру. Она пришла один раз, а потом отказалась приходить, сославшись на антисанитарные условия в квартире. У них протекает крыша, починить не на что. Ремонт делать бессмысленно, так как в дождь вода течет по стенам. Надеемся только на Бога.

Роман Владимирович Михайлов и Александр Беленко, а/я 2, п/о №3, Тырныауз, Кабардино-Балкария, 361623

При цистите смешайте в равных частях стручки фасоли, листья толокнянки и кукурузные рыльца. 40 г смеси залейте 1 л кипятка, остудите, процедите и выпейте в течение дня.

ОТЗОВИТЕСЬ!

Мне 32 года. Около двух лет болею красной волчанкой (кожная форма). Год назад, при сдаче анализов, клетки болезни не обнаружили. Конечно, не хотелось верить, что больна. Но сейчас все симптомы подтверждаются. Поражены кожа лица и очень сильно волосы. Читала, что у этой болезни разные названия: рак кожи, туберкулез кожи. В чем разница?

Врачи говорят, что болезнь неизлечима, но в «Айболите» читала, что в начальной стадии она успешно лечится. Мне не удается забеременеть. Может ли волчанка быть тому причиной? Прошу откликнуться тех, кто страдает этим недугом. В «Айболите» за 2002 год об этом заболевании писал Андрей из Йошкар-Олы. Читала письмо А. П. Филимонова из Санкт-Петербурга, у которого красной волчанкой болела дочь. Напишите мне! Жду рецептов от травника И. С. Кузнецова из Полысаево, Кемеровской области. Прошу не оставить мое письмо без внимания!

Н. А. Орел, Павлодар, Казахстан

Такая история

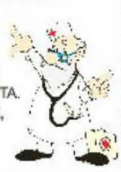
Думаю, моё письмо шокирует вас, так как тема слишком деликатная

Но что поделаешь... У меня узловая миома матки с типичными симптомами: побаливает, бывают кровотечения (узел деформирует полость матки). Но больше всего изматывает то, что вместе с болью появляется сексуальное возбуждение. Это не просто повышенное либидо, как бывает в предклимактическом возрасте. Ощущение такое, будто узел (или еще что-то) давит внутри на определенную точку. Хотя непонятно, как это может быть: узел расположен со стороны брюшной стенки, его даже можно прощупать через живот. Откуда же такое давление на низ? Внутри все как будто находится под током. На той стороне, где расположен узел, повышенная чувствительность кожи (бедро, нога), по ноге как бы проходит мороз, она «гудит». Любое движение раздражает чувствительную точку, и возникает острое чувство сексуальной неудовлетворенности, но напряжение ничем не снимается. От этого можно с ума сойти! В последнее время боль отдает в ногу, ее буквально выкручивает, и все это также имеет острую сексуальную окраску. Началось все год назад вместе с осложнениями по гинекологии. Гормоны в норме, онкомаркеры тоже (в первую очередь я, конечно, обратилась к гинекологу-эндокринологу). Варикоза вен малого таза на УЗИ не обнаружили. Раньше мне успешно удавалось консервативными методами лечить миому, в том числе травами, а сейчас, по-видимому, невозможно. Внутри каждую минуту все буквально горит, только ночью ничего не чувствую. Сейчас меня вот что беспокоит: если удалить матку, не может ли это вызвать какие-нибудь осложнения? Не слышала, чтобы у кого-то были подобные проблемы с миомой. Может, стесняетесь рассказывать? Но мне очень не по себе, впору обследоваться: нет ли какой-нибудь опухоли в голове? Но все уж слишком связано с гинекологическими проблемами.

Лариса Ефименко, Ульяновск

К читателям

С 1 ЯНВАРЯ 2012 ГОДА ПО НОВЫМ ПРАВИЛАМ РОСПЕЧАТИ НА ВСЕХ ПИСЬМАХ, КОТОРЫЕ ВЫ ОТПРАВЛЯЕТЕ ДО ВОСТРЕБОВАНИЯ (д/в) И НА АБОНЕНТСКИЙ ЯЩИК (а/я), ОБЯЗАТЕЛЬНО УКАЗЫВАЙТЕ ИНДЕКС СВОЕГО ПОЧТОВОГО ОТДЕЛЕНИЯ, ФАМИЛИЮ, ИМЯ, ОТЧЕСТВО ПОЛНОСТЬЮ, СЕРИЮ И НОМЕР ПАСПОРТА. **ЭТА ИНФОРМАЦИЯ КАСАЕТСЯ ПРЕЖДЕ ВСЕГО ТЕХ, КТО ПРИСЫЛАЕТ СВОИ ПИСЬМА ДЛЯ СТРАНИЦЫ «ПОЗНАКОМИМСЯ?».**



Спешим помочь

ОТ ПОЛОВОГО БЕССИЛИЯ ПОМОГАЕТ ЖЕНЬШЕНЬ

Для Ирины из Германии, автора письма «Здоровый мужик, но слаб в постели...» («Айболит» №24 за 2011 г.).

Спиртовую настойку женьшеня надо принимать ежедневно по 10 капель 2 раза в день. Курс лечения — 30-40 дней, затем надо сделать перерыв на 2 недели, и так пройти 3 курса. Еще у меня есть рецепт любовного напитка. Надо взять в равных дозах травы: мяту, клевер, зверобой, краливу и смешать их. Залить 5 чайн. ложек смеси 1 л кипятка, настаивать в термосе 20 минут. Напиток становится целебным при импотенции у мужчин, а у женщин усиливает половое влечение. Желаю скорейшего выздоровления!

Надежда,
Кемеровская обл.

ТЕПЕРЬ ДУША ЗА ПАРНЯ СПОКОЙНА

Для Ирины Шиллер из Германии, автора письма «Сын оброс, волосы до пояса...», у него шизофрения («Айболит» №24 за 2011 г.).

У меня сын тоже заболел внезапно. Сколько бабок, экстрасенсов прошли! Даже в Институт мозга в Санкт-Петербург возили, заплатили там за обследование 35000 рублей. Профессор сказал, что ничего нельзя сделать, потому что сын уже слышит голоса и нужно определять парня в интернат. И вот уже 8 лет сын в интернате, ездим к нему. А что делать? Жить с ним нельзя: грязь, мыться не хочет, убегает из дома. А если нас не станет, сын окажется на улице: найдутся доброхоты, которые все отберут, сын будет голодать. Не надейтесь на народную медицину. Оформляйте инвалидность и отправляйте своего сына тоже в интернат. Думаете, мне было легко это сделать? Единственный сын, был здоров — и вдруг! Это уже совсем не он. Сколько слез пролила, думала, умру от горя. Зато теперь я спокойна за сына. Питание в интернате хорошее. Мы купили ему телевизор, видеомагнитофон, сотовый телефон, электрочайник... Разговариваем в день по несколько раз, и душа за парня спокойна. А то убежит — ищи его потом, думай, где он, что с ним. Мой вам совет: не сомневайтесь — это будет правильное решение. Зато ваш сын не окажется беспризорным на улице, в интернате присмотр, уход. А когда ему станет лучше, заберете домой.

Татьяна Ивановна Тогушакова,
Волгоград

С ЦИРРОЗОМ ПЕЧЕНИ МОЖНО ПРОЖИТЬ ДО 100 ЛЕТ

Для Катерины Фризен из Германии, автора письма «И вдруг диагноз: цирроз печени» («Айболит» №23 за 2011 г.).

У моей мамы цирроз печени обнаружили 40 лет назад. Врач сказал, что с этой болезнью можно прожить до 100 лет, если поберечься. Сейчас маме 86 лет. Как только у нее обнаружили цирроз, прокололи «Сирепар» (индийский препарат). Также мама принимала «Лив-52» (тоже индийский). Врач сказал: «Ваше первое лекарство — творог в любом виде. Готовьте запеканки, ленивые вареники. И ничего не зажаривайте — ни супы, ни борщи». От свинины тоже надо отказаться, можно есть только соленое сало. Алкоголь и копчености исключите. Если курите — бросьте. И еще: там, где медицина бессильна, помогают святые угодники. На все воля Божья! Молитесь! Желаю вам выздоровления!

Анна Силина,
Минеральные Воды,
Ставропольский край

От пародонтоза полощите рот морской солью

Для М. Р. из Ингушетии, у ее мамы пародонтоз («Айболит» №20 за 2011 г.).

Я многие годы мучилась от пародонтоза. По 2-3 раза в год в десны кололи антибиотики, назначали диоксания и физиолечение. Пока все это принимаешь — чувствуешь себя лучше. Через 2 недели после окончания лечения десны опять воспаляются. Когда обратилась к врачу в третий раз, уже хотели снимать протезы, ссылаясь на то, что причина в них. Но знакомая посоветовала простейший рецепт: поочередно полоскать рот морской солью и 3%-ной перекисью водорода. Боюсь сглазить: мне это лечение сразу помогло. Кроме того, нужно выбросить все зубные пасты — это от них зубы разрушаются! По совету одного читателя «Айболита» я стала чистить зубы сухим молоком. Замечательно! Никаких проблем с деснами!

Любовь Николаевна,
Красноярск

ЭРОЗИЮ ЛЕЧИЛА МЁДОМ

Для Гули из Балаково, Саратовской обл., автора письма «Будет больно?», у нее эрозия шейки матки («Айболит» №2 за 2011 г.).

Прижигания делать не больно. Мне самой делали, когда была молодая. Но через некоторое время эрозия появилась опять. Соседка предложила лечиться медом: из марли надо сделать тампон, намазать на него мед и вставить во влагалище утром. Вечером тампон достать, а на ночь опять повторить процедуру. Утром тампон заменить на новый. И так делать неделю. Если эрозия не заживет, пролечитесь еще неделю. Желаю скорейшего выздоровления!

В. С. Тарасова,
Ставропольский край

ЛИШАЙ БОИТСЯ МАРГАНЦА

Для Ирины из Морозовска, Ростовской обл., автора письма «Обезболивающие не помогают», у мамы опоясывающий лишай («Айболит» №25 за 2011 г.).

Смазывайте опоясывающий лишай крепким раствором марганца, а через полчаса смазывайте мазью «Ацикловир». Делайте так 1-2 раза в день. Желаю вашей маме выздоровления.

Раиса Никитична Подлесная,
Приморско-Ахтарск,
Краснодарский край

***

Для Ирины из Морозовска, Ростовской обл («Айболит» №25 за 2011 г.).

У моей дочери был опоясывающий лишай. Добрые люди подсказали, как от него избавиться. Теперь я спешу помочь вам. Дочка принимала таблетки «Ацикловир» (по 5-6 раз в день) и одновременно смазывала болячки мазями «Тридерм» и «Ацикловир», чередуя их. Еще пила витамины «Компливит» и делала уколы «Циклоферона» (это иммуностимулятор). Буквально на второй-третий день боли прошли. По мере облегчения состояния прием таблеток можно уменьшить до трех раз в день, а мазью мазать до полного выздоровления. Желаю вашей маме здоровья!

Мария,
х. Александров,
Ростовская обл.

Приютим

Для Владислава Блажук из Прокопьевска, Кемеровской обл., автора письма «В любую погоду мы уходим из дома. Но на скамейке всю жизнь не просидишь...», живет с мамой в аварийном доме («Айболит» №19 за 2011 г.).

Я пенсионер, живу один в большом деревянном доме. Приглашаю вас и вашу маму к себе: приезжайте на Ставрополье, места хватит всем.

Без подписи, Изобильный,
Ставропольский край

***

Для Нины Михайловны Курносенко из Калининска, Саратовской обл., которая ищет приюта у одинокой женщины («Айболит» №17 за 2011 г.).

Приезжайте, места много!

Таисия Васильевна Петрова,
пер. Пионерский, 6/2,
с. Мунино, Федоровский р-н,
Саратовская обл., 413425

***

Мне 70 лет. Во дворе отдельный дом, есть газ, вода. Помогу материально бедной, одинокой женщине. Если захочет, может жить на правах жены. Одному так скучно.

P. S. Почта находится далеко, ходить туда не могу, поэтому даю свой номер телефона: **8-906-481-17-33.**

О. Т. Магомедов, Хасавюрт,
Дагестан

***

Приглашаю к себе в деревню мужчину или женщину, которые могут обслуживать себя самостоятельно. Лишь бы человек был хороший, любил животных, природу. Мужа похоронила, очень тоскую одна. У меня небольшой домик, держу хозяйство. Пьющих и судимых прошу не беспокоиться, корыстных тоже, так как проживиться у меня нечем.

Н. И. Медведева, ул. Ленина, 60,
с. Истимис, Ключевской р-н,
Алтайский край

Уточняем

В «АЙБОЛИТЕ» №2 НА СТР. 3 БЫЛО ОПУБЛИКОВАНО ПИСЬМО Н. К. ЮРЬЕВОЙ «В СОСУДАХ НЕТ НИ ОДНОЙ БЛЯШКИ» С РЕЦЕПТОМ СНАДОБЬЯ ИЗ СОФОРЫ И ЯБЛОЧНОГО УКСУСА ДЛЯ ЧИСТКИ СОСУДОВ. ПО ПРОСЬБАМ ЧИТАТЕЛЕЙ УТОЧНЯЕМ СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ: ПРИНИМАЙТЕ НАТОЩАК 1-3 РАЗА В ДЕНЬ ПО 1-2 ЧАЙН. ЛОЖКИ НА 1 СТАКАН ТЕПЛОЙ ВОДЫ С 1-2 ЧАЙН. ЛОЖКАМИ МЕДА.

Сам себе доктор — *Очень полезное письмо*

Страх был со мной везде!

Для Н. Усачевой из Грозного, Чеченская Республика, у сына депрессия («Айболит» №23 за 2011 г.).

Я прошла через все это. После сильного стресса началась депрессия. Страх был со мной везде. Не могла оставаться одна дома, даже присутствие детей не отвлекало. Не могла принимать душ, если дверь в ванную была закрыта, а приближение темноты бесило меня. Появилось чувство сдавленности в груди, нехватки воздуха, пропали сон и аппетит. Меня то знобило, то бросало в жар, хотя температуры не было. Все начало раздражать. Из общительного, веселого и добродушного человека, который радовался даже летящей пчелке, я превратилась в раздражительного, вечно ноющего типа. Раньше не могла пройти мимо бездомной кошки или собаки, не приласкав их, и вдруг... Утро начиналось со слез, плакала без причины. Успокаивающие настойки из трав помогали снять напряжение, но не больше. Ночь была кошмаром: я вскакивала и ходила из комнаты в комнату, не зная, куда себя деть. Иногда становилась под душ и стояла часами, плача от безысходности, не зная, что делать. Нормальные люди спят, а я?! Чтобы уснуть, начала принимать «Феназепам», но и он не помогал.

Лечилась у лучших неврологов города, но безрезультатно. Пошла к одному психиатру, потом — к другому... Они не смогли помочь, и у меня вообще опустились руки. Пропало желание ходить по врачам. Стала бороться, как могла. Говорила сама с собой, внушала себе, что у меня все будет отлично, что должна выздороветь — ради детей, ради мужа, который переживал за меня. Читала молитвы, просила у всевышнего прощения за мои грехи. Ведь за что-то же он мне дал это испытание?!

В доме поддерживала идеальную чистоту, дети накормленные. Мужа встречала с улыбкой, старалась смеяться, но... потихоньку сходила с ума. Порой хотелось кричать, выть волком, рвать на себе волосы!.. Не хотела ни с кем общаться, людей обходила стороной.

...Однажды встретила знакомую — она меня не узнала и, увидев, воскликнула: «Ты была как солнце! Где оно?!» А «солнца» не было... Свой дом и родных людей стала ненавидеть и уходила к маме. Казалось, что мужу я надоела, хоть он и возил меня по врачам. Бедный, как он все это вытерпел?! Потом пошла по целителям. Поверьте, это пустая трата времени и денег. Мама посоветовала обратиться к психотерапевту. Им оказалась милая и хорошая женщина. Сейчас такие редкость. После беседы, которая длилась два часа, я вышла с твердым намерением: буду бороться, чего бы это мне ни стоило! В дороге познакомилась с женщиной. Увидев, что я глотаю таблетки, она поинтересовалась, что со мной. Не знаю, почему, но рассказала ей о своей беде. «Бедная моя девочка! Я прошла через все это, еле выкарабкалась», — сказала она мне. У моей попутчицы история была еще ужаснее. Пока она болела, муж бросил ее с четырьмя детьми, один из которых болен ДЦП. Оставил в нищете, без денег. Хорошо, что родные помогли. Всю дорогу мы говорили, говорили... Эта женщина подарила мне надежду на то, что кошмар когда-нибудь закончится.

Нельзя жалеть себя: чем больше жалеешь и думаешь, как тебе плохо, тем сильнее болезнь тянет ко дну.

К психотерапевту я ездила каждый месяц, и каждый раз она часами беседовала со мной. Спустя четыре месяца, уходя от врача в слезах, я спросила: «Когда это закончится?» Врач ответила: «Не такие, как ты, выздоравливали. Главное — верь!» Временами мне было совсем плохо, даже не хотелось жить. Ни родных, ни детей не могла видеть. Свекровь (до конца дней буду ей благодарна!) помогала с детьми, поддерживала.

Прошло еще два месяца. Я начала замечать, что мое состояние улучшается. Куда-то ушли плаксивость, истерия, раздражительность. Стала понимать, что нельзя жалеть себя: чем больше жалеешь и думаешь, как тебе плохо, тем сильнее болезнь тянет ко дну. Нужно чем-то занять себя, неважно чем: убирать в доме, стирать белье, работать на огороде. Я даже умудрилась начать в доме делать ремонт — лишь бы отвлечься от плохих мыслей. С утра, еще лежа в постели, планировала, чем буду сегодня заниматься. Бывало, плакала, но делала то, что задумала.

Сейчас я с ужасом вспоминаю то время и молю Всевышнего, чтобы тот кошмар не повторился. Свяжитесь со мной, могу порекомендовать врача, у которого лечилась сама. От вас это недалеко. Телефон оставляю в редакции. А вам, читатели «Айболита», желаю всего наилучшего и, главное, здоровья.

Без подписи,
Дагестан

На приёме у невролога

Невроз у ребёнка

ЧАСТО РОДИТЕЛИ НЕ ОБРАЩАЮТ ВНИМАНИЯ НА ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ НЕВРОЗОВ У СВОИХ ДЕТЕЙ. А ЕСЛИ И ЗАМЕЧАЮТ, ЧТО С РЕБЕНКОМ НЕ ВСЕ В ПОРЯДКЕ, СЧИТАЮТ, ЧТО САМО ПРОЙДЕТ. И НАПРАСНО. ВЕДЬ С НЕВРОЗОМ МУЧИТЕЛЬНО ТЯЖЕЛО.

КАКИЕ БЫВАЮТ НЕВРОЗЫ

Невроз страха. Страх возникает внезапно, приступы страха продолжаются 10-30 минут. Ребенок становится тревожным, нередко это сопровождается галлюцинациями, ему может что-то привидеться. У каждого возраста свои страхи. Дети дошкольного возраста боятся темноты, одиночества, животных, которые однажды напугали их, персонажей из сказок и фильмов или придуманных родителями с «воспитательной» целью («черный дядька», например).

У детей младшего школьного возраста, особенно у первоклассников, выявляют другой вариант невроза — так называемый школьный невроз. Его провоцирует школа с ее непривычными для малыша дисциплиной, режимом, строгими учителями. Ребенок отказывается учиться, уходит из школы, а если его за это ругают, то и из дома. Он может стать неопрятным. У некоторых возникает дневной энурез, а то и недержание кала. Это еще больше усугубляет ситуацию. Школьным неврозом часто страдают дети, которые до школы воспитывались в домашних условиях.

Грусть на лице, плаксивость, тихая речь, стремление к одиночеству — тоже невроз.

Невроз навязчивых состояний. Этот невроз у детей дошкольного и младшего школьного возраста выражается в виде навязчивых движений или навязчивых тиков: мигания, наморщивания лба, переносья, поворотов головы, подергивания плечами, шмыгания носом, хмыкания, покашливания, похлопываний кистями рук, притоптываний ногами.

Этот же невроз у детей более младшего возраста может проявляться как навязчивый страх загрязнения, острых предметов (иголок), закрытых помещений. Детям старшего возраста и подросткам более свойствен страх заболеть. Они начинают прислушиваться, как бьется сердце, или ищут, нет ли где опухоли. Ребенка преследует страх смерти, страх подавиться при еде, покраснеть в присутствии посторонних, неправильно ответить в школе на вопрос учителя. Более редкой формой навязчивостей являются навязчивые влечения. Все эти переживания сопровождаются тревогой и страхом.

Депрессивный невроз. Типичные проявления депрессивного невроза часто бывают у подростков. Подавленное настроение сопровождается грустным выражением лица, бедной мимикой, тихой речью, замедленными движениями, плаксивостью, стремлением к одиночеству. Появляются мысли о собственной малоценности, плохих способностях к учебе. В результате молодой человек теряет аппетит, худеет, на нервной почве начинаются запоры и бессонница.

Истерический невроз. В младшем детском возрасте часто встречаются припадки: малыш падает на пол, с криком, плачем разбрасывает руки и ноги, ударяет ими о пол. Причем приступы начинаются, если ребенок считает, что его обидели или отказались выполнить его требование, наказали.

Неврастения (астенический невроз). Его может спровоцировать умственная перегрузка дополнительными занятиями. Встречается только у детей школьного возраста и подростков. Основные проявления невроза — повышенная раздражительность, несдержанность, гневливость. Такая ситуация всегда заканчивается плачем. И еще ребенок быстро утомляется, плохо переносит любое психическое напряжение. У него нет аппетита, появляется бессонница. Доктора ставят диагноз вегетососудистая дистония. Дети более младшего возраста расторможены, неусидчивы, склонны выполнять суетливые, лишние движения.

Ипохондрический невроз. Такие дети чрезмерно озабочены своим здоровьем и склонны необоснованно опасаться возникновения у них того или иного заболевания. Встречается в основном у подростков.

КАК ПРОЯВЛЯЮТСЯ НЕВРОЗЫ

Невротическое заикание. У мальчиков заикание возникает чаще, чем у девочек. Расстройство развивается в период становления речи (2-3 года) или в возрасте 4-5 лет, когда усложняется фразовая речь. Причинами невротического заикания могут быть психические травмы. У детей младшего возраста частой причиной заикания становится внезапная разлука с родителями, информационные и умственные перегрузки, попытки родителей ускоренно развивать ребенка.

Невротические тики. Автоматически, привычно ребенок мигает, наморщивает лоб, крылья носа, облизывает губы, подергивает головой, плечами, делает различные движения конечностями, туловищем или покашливает, хмыкает, хрюкает... Чаще всего так проявляется невроз навязчивости. Но у детей дошкольного, младшего школьного возраста невротические тики нередко не сопровождаются такими навязчиво повторяемыми движениями. Поводом для возникновения таких тиков у детей в возрасте от 5 до 12 лет могут быть неожиданные хронические или психические травмы. Тикозные движения часто сочетаются с невротическим заиканием и недержанием мочи.

Самая частая причина тиков, энуреза, заикания, страхов — ссоры в семье.

Невротические расстройства сна. Часто встречаются у детей и подростков. Ребенок с трудом засыпает, беспокойно спит. Ночью пробуждается от ярких, устрашающих сновидений. Может от перевозбуждения стать лунатиком и ходить во сне. Ночные страхи возникают в основном у детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Невротические расстройства аппетита (анорексия). Чаще всего наблюдаются в раннем и дошкольном возрасте. Поводом к возникновению невротической анорексии часто является попытка матери насильно накормить ребенка и случайное совпадение кормления с каким-либо неприятным впечатлением — испугом, если ребенок случайно подавился, резким окриком, ссорой взрослых. Заканчивается это тем, что у малыша полностью пропадает аппетит. Он не хочет и не может есть любую пищу. Другой вариант — становится переборчивым в еде, отказывается от обычных продуктов, кушает очень медленно, долго пережевывая пищу, часто срыгивая, иногда во время еды начинается рвота. Понаблюдайте за своим чадом. У ребенка, больного неврозом, всегда плохое настроение, он капризен и плаксив во время приема пищи.

Невротический энурез. Неосознанное упускание мочи может быть от психотравмирующих событий, которые происходят в семье, тревожности в характере и наследственности. Ночное недержание мочи учащается после семейных скандалов, физических наказаний. В начале школьного возраста невроз усиливается от пониженной самооценки ребенка, он начинает тревожно ожидать нового упускания мочи и боится опозориться. Это нередко ведет к нарушениям сна. Как правило, такой ребенок раздражителен, капризен, плаксив, у него возникают страхи и тики.

Невротическое недержание кала. Врачи в таком случае не обнаруживают у ребенка никаких проблем со здоровьем, тем не менее у него постоянно грязные штанишки. Причем проконтролировать этот процесс невозможно. Такой невроз возникает в основном у мальчиков от 7 до 9 лет. Причины — чрезмерно строгие требования к ребенку, внутрисемейные конфликты. Часто такой ребенок раздражителен, плаксив.

Патологические привычные действия. Наиболее распространенными у детей первых 2 лет жизни являются сосание пальцев, кусание ногтей (онихофагия), раздражение половых органов. Реже у ребенка появляется потребность выдергивать или выщипывать волосы на голове и бровях (трихотилломания) или ритмично раскачивать головой и туловищем перед засыпанием.

ПРИЧИНЫ НЕВРОЗА

Основной причиной неврозов является психическая травма, но такая прямая связь наблюдается редко. Самая частая причина нервных заболеваний детей кроется в ошибках воспитания. Некоторые родители, водя своих детей по врачам, допытываясь, отчего у ребенка тик, энурез, заикание, страхи, не задумываются, что первопричина — в их несостоятельности как родителей. Конечно, спровоцировать невроз может и неожиданно залаявшая собака, и резкий сигнал машины, и несправедливость воспитателя детсада и учителя. Но чаще всего поводами для детского невроза становятся ссоры в семье и невнимательность родителей к своим детям.

Ю. Н. Осипов, детский невролог, кандидат мед. наук

Полезно знать

■ ОСНОВНЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ НЕВРОЗА — ПОВЫШЕННАЯ РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ, НЕСДЕРЖАННОСТЬ, ГНЕВЛИВОСТЬ. РЕБЕНОК БЫСТРО УТОМЛЯЕТСЯ, ПЛОХО ПЕРЕНОСИТ ЛЮБОЕ ПСИХИЧЕСКОЕ НАПРЯЖЕНИЕ. У НЕГО НЕТ АППЕТИТА, ПОЯВЛЯЕТСЯ БЕССОННИЦА. ДОКТОРА СТАВЯТ ДИАГНОЗ ВЕГЕТОСОСУДИСТАЯ ДИСТОНИЯ.

■ НИКАКОЕ ЛЕЧЕНИЕ ОТ НЕВРОЗА НЕ БУДЕТ ЭФФЕКТИВНЫМ, ЕСЛИ НЕ МЕНЯТЬ ЖИЗНЬ РЕБЕНКА. СМЕХ, РАДОСТЬ, СЧАСТЬЕ В ДОМЕ — ЛУЧШИЕ ЛЕКАРСТВА ОТ НЕВРОЗА. В ЖИЗНИ КАЖДОГО РЕБЕНКА ИХ ДОЛЖНО БЫТЬ ДОСТАТОЧНО. И ЧЕМ БОЛЬШЕ, ТЕМ ЛУЧШЕ!

Детям — здоровья, взрослым — терпения!

КАКИЕ ДЕТИ БОЛЬШЕ ПОДВЕРЖЕНЫ НЕВРОТИЧЕСКИМ ЗАБОЛЕВАНИЯМ?

Возраст. Наиболее уязвимы дети в возрасте 2-5 и 7 лет. В 2 и 3 года неврозы у детей возникают от разлуки с родителями, когда их определяют в ясли, детский сад, и ребенку приходится приспосабливаться к новым условиям жизни, привыкать к чужим людям. Невроз могут спровоцировать постоянные противоборства родителей с упрямством детей, а фактически — с их природным темпераментом, волей и формирующимся чувством «я». Это относится и к детям 5-6 лет. В этом возрасте они тонко понимают и глубоко переживают травмирующие жизненные обстоятельства, будучи еще неспособными разрешить их доступным для себя способом. Родителям необходимо считаться с возрастными особенностями детей.

Дети с ярко выраженным «я». Они эмоциональны, нуждаются в тесном эмоциональном контакте, признании, любви и привязанности со стороны близких людей и очень чувствительны к оттенкам взаимоотношений. Неудовлетворение этих потребностей порождает присущий детям с неврозами страх одиночества или нерасположенности чувств, эмоциональной изоляции.

Выражение собственного «я» — это рано проявляемое чувство собственного достоинства, стремление к своему мнению, самостоятельности. Эти дети стремятся быть собой, не переносят заискивания, притворной вежливости и фальши, двойственности в чувствах и отношениях. Уже в первые годы жизни они очень ранимы, если ущемлять их чувство «я», подавлять, чрезмерно контролировать. Желание родителей настоять на своем часто заканчивается неврозом у их детей.

Нервно-соматическая ослабленность. Речь идет о детях, часто болеющих, подверженных частым простудам, заболеваниям дыхательных путей, желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы. Нелегко найти подход к такому ребенку. Родители начинают чрезмерно опекать ребенка, лишая его возможности общаться со сверстниками.

Никакое лечение от невроза не будет эффективным, если не менять жизнь ребенка. Смех, радость, счастье в доме — лучшие лекарства от невроза. В жизни каждого ребенка их должно быть достаточно. И чем больше, тем лучше! Деткам — здоровья, а нам — терпения!

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Пригодится

БАЛЬЗАМ ДЛЯ ГОРЛА — ГОРЯЧИЙ СУПЧИК

Теплый чай с медом после прогулки или горячий суп — это именно то, что сейчас нужно!

Особенно если кроха замерз или промочил ноги. Не уберегли ребенка и он все-таки простыл? Воспалились гланды? Очень важно не раздражать едой нежное горло. Готовьте крохе пюреобразный теплый суп, жидкую кашу, кисель. Малыш съест это без труда, даже если у него ангина.

ПОДНЯЛАСЬ ТЕМПЕРАТУРА?

Мама должна нагреть ладони, потирая их друг о друга, пока кожа не начнет гореть.

Затем смочите ладони лимонным соком или уксусом и поглаживайте тельце ребенка с ног до головы. Как только ладони становятся сухими, снова смачивайте их. В подмышечных впадинах, в паху, на шее и лбу удерживайте ладони, считая до 30. После поглаживания смажьте подошвы малыша любым растительным маслом и наденьте носочки, насыпав в каждый по 1 ст. ложке порошка горчицы, можно на всю ночь. Делайте так не менее 4-5 раз в день.

УКРЕПЛЯЕМ ЛЁГКИЕ ИГРАЮЧИ

Чтобы не мучил кашель и легкие были здоровыми, нужно с самого детства укреплять дыхательные пути, и лучше делать это играючи! Можно дуть на одуванчики, на кораблик на воде, сдувать перышки с ладошки. Одна из самых полезных для развития легких игрушка — свисток. Увлекательно дуть через трубочку для коктейля в стакан с водой. Вода пузырится — весело и полезно.

Детки постарше могут надувать воздушные шарики. Однако эти занятия могут вызвать головокружение, поэтому не стоит их выполнять дольше 5-10 минут.

Полезно знать

Чтобы волосы у вашего малыша стали здоровыми и красивыми, придерживайтесь этих простых правил.

* Давайте коже головы возможность дышать. Снимайте с ребенка чепчик в помещении.
* Если у ребенка вместо волос растет пока нежный пушок, мойте ему голову только водой, без применения косметических средств. Когда же волосы станут более густыми и длинными, пользуйтесь только специальным детским шампунем, но не чаще двух раз в неделю.
* Аккуратно расчесывайте малышу волосы как перед купанием, так и после него. Спутавшиеся пряди не дергайте, их лучше аккуратно срезать.

Кушай, Яша, кашу...

КАКАЯ КАША ПОЛЕЗНЕЕ ДЛЯ МАЛЫША, А ОТ КАКОЙ ЛУЧШЕ ОТКАЗАТЬСЯ.

Рис. Считается гипоаллергенным, его выбирают для первого прикорма, но по пищевой ценности уступает гречке и овсянке.

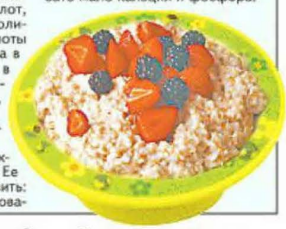
Гречка. Среди круп, которые составляют основу здорового питания, гречка — несомненный лидер. Белок гречневой крупы содержит идеальное соотношение незаменимых аминокислот, углеводы, полисахариды, полиненасыщенные жирные кислоты и пищевые волокна. Железа в гречке гораздо больше, чем в других крупах. Обладает низким гликемическим уровнем, поэтому полезна для детей, страдающих сахарным диабетом.

Пшено. Пшенную кашу можно давать деткам после 2 лет. Ее надо уметь правильно готовить: из-за специфического горьковатого вкуса пшено перед приготовлением всегда надо замачивать.

Манка. В последние годы она стала изгоем стола детей младше 2 лет. Существует версия, что манная крупа провоцирует рахит у малышей. В манной крупе содержится глютен, но в ней совсем мало клетчатки, солей и минеральных веществ. Лучше манку добавлять в запеканки.

Овес и ячмень. Отличительная особенность этих круп — высокое содержание растворимых пищевых волокон. Овес очень сытный и по питательной ценности лишь немного уступает гречке.

Кукуруза. Как и рис, она считается слабоаллергенной. В ней много железа и крахмала, но зато мало кальция и фосфора.



Не упусти время **Идём к врачу!**

Растёт мужчина!

О СУЩЕСТВОВАНИИ СПЕЦИАЛЬНОГО МУЖСКОГО ДОКТОРА — АНДРОЛОГА — ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ РОДИТЕЛИ ВСЕХ МАЛЬЧИКОВ.

Болезни роста

У грудничков часто встречается патология крайней плоти и полового члена, у малышей постарше — до 5-6 лет — грыжа и водянка, иногда в этом возрасте обнаруживается «пропажа» яичка. В 4-6 лет никаких новых болезней не появляется, остаются лишь не вылеченные в раннем возрасте. У подростков широко распространены варикоцеле (варикозное расширение вен семенного канатика и яичка) и киста придатка яичка. Также встречаются различные формы задержки полового развития.

Варикоцеле — достаточно опасное заболевание: примерно четверть мужчин, страдающих бесплодием, получили его именно из-за перенесенного заболевания. Возникает оно чаще всего из-за того, что почечные вены оказываются сдавлены. В итоге кровь застаивается в яичке, что приводит к бесплодию. Заметить варикоцеле легко — симптомом является резкое увеличение размеров левой половины мошонки. Кроме того, на мошонке начинают просвечивать вены, возникает так называемый синдром дождевых червей: сквозь кожу отчетливо проступает сетка вен.

Осторожно: инфекция!

Есть инфекционные заболевания, от которых нужно беречь мальчиков и юношей, например инфекционный паротит, или свинка. Эта болезнь может повлиять на половые железы. Развившийся вирусный орхоэпидидимит (воспаление яичка и его придатка) в ряде случаев приводит к бесплодию и к рождению детей с отклонениями.

Надо также помнить, что при свинке осложнения возникают во время болезни, а не после нее, поэтому мальчика, больного паротитом, кроме участкового педиатра и врача-инфекциониста постоянно должен наблюдать андролог.

Еще одна проблема, напрямую связанная с инфекционными заболеваниями, — это простатит. По данным исследований, простатит у детей дошкольного и раннего школьного возраста возможен, но практически не встречается, так как его причиной являются урогенитальные инфекции. То же относится и к детям старшего школьного возраста. Если подросток не живет половой жизнью, вероятность возникновения простатита чрезвычайно мала.

Если что-то в этой цепочке нарушено...

К 6 годам у мальчика должна полностью раскрыться головка полового члена, яички должны находиться в мошонке, а не «прятаться». Примерно в 11-12 лет у мальчиков меняется голос, появляются вторичные половые признаки (оволосение), увеличиваются наружные половые органы, а нередко и грудные железы, побаливают соски. Если что-то в этой цепочке нарушено — это повод обратиться к врачу.

Родители должны знать, что многие андрологические заболевания долгое время не доставляют никакого дискомфорта. А значит, единственным способом избежать многих проблем, связанных с потенцией и бесплодием у будущих мужчин, остается регулярное посещение андролога.

Цифры и факты

■ ЗАХВАТ РУКИ У ОДНОДНЕВНОГО МЛАДЕНЦА СИЛЬНЕЕ, ЧЕМ У МЕСЯЧНОГО.

■ НОВОРОЖДЕННЫЙ РЕБЕНОК МОЖЕТ ВИДЕТЬ ЗЕЛЕНЫЙ И КРАСНЫЙ ЦВЕТА, НО НЕ ВИДИТ СИНЕГО.

■ ГЛАЗА МЛАДЕНЦЕВ НЕ ВЫРАБАТЫВАЮТ СЛЕЗЫ, ПОКА ОН НЕ ДОСТИГНЕТ ВОЗРАСТА ОТ 6 ДО 8 НЕДЕЛЬ.

Прикинь на себя **В доме первоклассник**

Парень, какой ты молодец!

ПЕРВОКЛАССНИКУ НЕОБХОДИМ ТВЕРДЫЙ РАСПОРЯДОК ДНЯ.

1 После школы и обеда дайте малышу 1-2 часа свободного времени. Пусть отдохнет, поиграет, подышит свежим воздухом. Но не откладывайте домашнее задание на поздний вечер. После 17-18 часов способность воспринимать новую информацию резко снижается. Лучшее время для выполнения уроков — 16-17 часов: ребенок уже отдохнул после школы и еще не устал играть. Только не заставляйте его быстро бросить игрушки и садиться за уроки только потому, что пришло время. Дождитесь, когда ребенок отложит одну игрушку и еще не возьмется за другую. Если вы будете прерывать увлеченно играющего малыша, он начнет протестовать, и все закончится слезами и нежеланием делать уроки.

2 Всегда начинайте с самого трудного предмета, пока внимание ребенка на высоте. А то, что ему знакомо с детского сада, например рисование, он сумеет сделать и после, когда сосредоточенность пойдет на спад.

3 Если у ребенка что-то не получается, помогите, но не делайте за него все домашние задания. Плавно подведите малыша к верному решению, однако окончательный ответ он должен дать сам. Не забудьте похвалить ребенка: «Вот видишь, какой ты молодец! Я тебе только немного помогла, и ты сам решил этот сложный пример». Тогда у ребенка появится уверенность, что он действительно все сможет.

4 Чаще хвалите маленького ученика за любую победу и не акцентируйте внимание на неудачах. Если крохе легко дается счет и не получается правописание, то рассказывайте ему, как он здорово считает, и если будет стараться, то обязательно научится так же хорошо писать. Не обзывайте ребенка смешными прозвищами, если он что-то плохо делает, например «курица криволапая». Иначе, чтобы не слышать плохих слов, ребенок вообще перестанет писать. Еще хуже, если он смирится со своим прозвищем и будет считать, что лучше писать он уже не сможет.

5 Если ребенок регулярно просиживает над домашним заданием на 30-40 минут больше, чем рекомендуется, значит, ему требуется ваша помощь. У некоторых детей процесс формирования моторики заканчивается лишь к 8 годам. Не забывайте, что многое зависит и от генов.

Е. В. Смолякова, детский психолог

ЕСЛИ ВЫ НЕ ОТЛИЧАЛИСЬ В ШКОЛЕ ХОРОШЕЙ УСПЕВАЕМОСТЬЮ, ТО НЕ ТРЕБУЙТЕ ОТ СВОЕГО РЕБЕНКА НЕВОЗМОЖНОГО. ПУСТЬ ЛУЧШЕ ВЫРАСТЕТ ТВЕРДЫМ ТРОЕЧНИКОМ, ЧЕМ ЗАМУЧЕННЫМ ЗУБРИЛОЙ-ОТЛИЧНИКОМ. ГРОШ ЦЕНА ЗНАНИЯМ, КОТОРЫЕ НАСИЛЬНО ВБИТЫ В ГОЛОВУ.

Намотай на ус

● Британские ученые пришли к заключению: если женщина курит во время беременности, она рискует родить ребенка с трудным характером. В России курит каждая третья женщина. Легко представить, сколько агрессивных и рассеянных мужчин появится в будущем.

● Тайваньские ученые заявили, что дети, страдающие астмой, должны регулярно плавать. Как утверждают медики, плавание — самый безопасный вид спорта для детей, страдающих астмой: оно не провоцирует приступы удушья. Кроме улучшения дыхания, плавание также способствует нормальному физическому развитию ребенка.

● Доказано, что аллергия на кошек у людей не зависит от того, длинная или короткая шерсть у животного. Аллергия на кошек вообще не связана с шерстью. Кошачий аллерген содержится в чешуйках кожи, и еще больше его — в слюне. Причем коты более аллергенны, чем кошки, темные животные также более аллергенны, чем светлые.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Редька зимой — то, что надо!

Редька очень полезна зимой и в начале весны, когда организм испытывает недостаток витаминов и минеральных солей в организме. К тому же она обладает мощными противомикробными свойствами, улучшает аппетит, пищеварение, обмен веществ, стимулирует выделение желудочного сока и желчи. Редьку рекомендуют есть при подагре, камнях в почках.

*** Для профилактики желчно-каменной болезни, а также атеросклероза,** надо готовить салаты из редьки со сметаной.

*** При гайморите** из бинта, сложенного в 5-6 слоев, делают небольшие тампоны-квадратики и пропитывают их соком редьки, смешанным с подогретым растительным маслом 1:1. Тампоны накладывают на зону гайморовых пазух, накрывают полиэтиленовой пленкой, сверху кладут мешочки с подогретой солью.

*** При зубной боли** к больному зубу прикладывают ватку с кашицей из редьки.

*** При желчно-каменной болезни** пьют сок черной редьки по 1 чайн. ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

*** При заболеваниях печени, холангитах и холециститах** в темную бутылку наливают сок редьки и добавляют в таком же объеме пчелиный мед или морковный (свекольный) сок. Бутылку обмазывают тестом (не закрывая пробкой) и ставят для томления в печь на 3 часа. Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой. Курс лечения 2-3 месяца.

*** При бронхите и кашле у детей** нарезают редьку мелкими кусочками, кладут в кастрюлю и посыпают сахаром. Держат в духовке 2 часа. Процеживают, выбирают кусочки редьки, жидкость сливают в отдельную емкость. Дают пить детям по 2 чайн. ложки 3-4 раза в день перед едой и на ночь перед сном.

*** При бронхитах** удаляют часть сердцевины крупной редьки и на ее место всыпают сахар (или вливают мед). Через некоторое время сахар пропитается соком. Готовую смесь принимают по 1 ст. ложке 3-4 раза в день через полчаса после еды.

*** При невралгии, ревматизме, радикулите** смешивают сок редьки (3 части), мед (2 части), водку (1 часть) и немного соли (на 0,5 л смеси примерно 1 ст. ложка). Этим средством растирают больные места, затем тепло укутывают. Или кусок чистой плотной ткани смачивают соком черной редьки, накладывают ее на больное место, укутывают теплым. Компресс можно не снимать в течение суток, если не будет сильного жжения. При необходимости процедуру повторяют несколько раз.

*** При общей слабости** пьют по 1 ст. ложке (полные люди) и по 1 чайн. ложке (худые) сока редьки, смешанного с водкой в соотношении 1:1.

*** Для улучшения пищеварения и аппетита** сок черной редьки разбавляют водой в пропорции 2:1. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день за полчаса до еды. От этого повышенная кислотность желудочного сока понизится, а изначально пониженная кислотность — повысится, то есть нормализуется в любом случае.

*** При скудных менструациях** 1 чайн. ложку сока редьки смешивают с 1/2 ст. ложки сока моркови. Пьют небольшими глотками 3 раза в день за 10 минут до еды. Дозу постепенно увеличивают, доведя до 10 чайн. ложек, размешанных с 1/2 стакана сока моркови.

*** Для улучшения зрения** сок редьки смешивают пополам с медом, принимают по 1 чайн. ложке, постепенно доведя до 1 ст. ложки, 3 раза в день после еды.

*** При ожирении** 10 кг редьки хорошо моют (кожуру не снимать), мелко нарезают и отжимают через соковыжималку. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день через час после еды. При этом не употребляют мясо, жирные блюда, крахмалистые продукты, яйца, сдобу.

*** При микозах** семена редьки измельчают, заливают их небольшим количеством горячей воды, заворачивают в марлю и прикладывают к больным местам 1-2 раза в день. Курс лечения 7-10 дней.

От редьки надо отказаться при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, энтероколите, болезнях поджелудочной железы.

Знаете ли вы, что...

● Фруктовый чай вреден для зубов. Любителям фруктовых чаев, особенно с лимоном и черной смородиной, нужно каждый раз после чаепития чистить зубы или тщательно полоскать рот. В любом фруктовом чае много кислот, разрушающих зубы и снижающих выработку слюны. А это приводит к тому, что слизистая рта высыхает.

● Для зрения полезно съедать по 2 киви в неделю, по 2 ст. ложки пророщенной пшеницы в день, а также выпивать по 1/2 стакана гранатового сока без сахара 5-7 раз в неделю. Эти продукты предупреждают возрастную дистрофию сетчатки — основную причину постепенного, безболезненного двустороннего ухудшения зрения — и развитие катаракты.

● Многие продукты и пищевые добавки содержат красители и консерванты, сходные по своему действию с аспирином. Опасность могут таить консервированные и маринованные продукты, колбасы, ветчина, буженина, кондитерские изделия, торты и пирожные с кремом желтого цвета, карамель, мармелад, драже.

МУЖЧИНЫ, КОТОРЫЕ РЕГУЛЯРНО ЕДЯТ КВАШЕНУЮ КАПУСТУ, НЕ ИМЕЮТ ПРОБЛЕМ С ПОТЕНЦИЕЙ.

На каждый день

● Чтобы улучшить память и работу мозга вообще, диетологи советуют регулярно употреблять в пищу шесть продуктов: грецкие орехи, ягоды, шпинат, рыбу, морковь, кофе или чай. Приятно, что все перечисленное вполне доступно. Так что регулярно подлитывайте свои серые клеточки.

● От кашля измельчите 10 небольших луковиц и одну головку чеснока, смешайте, залейте 0,5 л непастеризованного молока и кипятите до тех пор, пока лук и чеснок не станут мягкими. Добавьте немного сока мяты и меда (по вкусу). Принимайте по 1 ст. ложке в течение дня каждый час.

● Ежедневное употребление оливкового масла может спасти от развития рака груди. Рекомендуется ежедневно употреблять по 1 ст. ложке утром за 30 минут до еды и вечером перед сном с кефиром. Но помните, что лишь продолжительные усилия дадут результаты.

Тоже лекарство

Миндаль

*** При желтухе (болезни Боткина)** надо есть сладкий миндаль по такой схеме: в 1-й день — по 5 штук 2-3 раза в день до еды, каждый последующий день количество орехов надо увеличивать на 5 штук, и так до 15 орехов на прием 2-3 раза в день. Затем в такой же последовательности уменьшать ежедневный прием до 15 штук, и после этого курс лечения прекращается.

*** При малокровии, кашле, бессоннице, головной боли, онемении рук или ног, судорогах** употребляют по 5-6 толченых ядер сладкого миндаля, смешанных с сахаром.

*** При сердцебиении** внутрь принимают миндальное масло по 6-7 капель 3 раза в день.

*** При запорах, хроническом гастрите и колите, хроническом бронхите, а также воспалении легких** принимают по 1 ст. ложке миндального масла 3 раза в день.

*** При болях в ушах** миндальное масло закапывают в ухо по 2-3 капли 2 раза в день (в подогретом виде).

*** При шуме в голове и острой боли** в больное ухо закапывают 6-7 капель миндального масла и прикрывают слуховой проход ваткой.

Советы дерматолога — *Прикинь на себя*

Не есть конфеты — полдела

Кожа лица станет идеально гладкой и сияющей, а воспаления и черные точки навсегда останутся в прошлом, если придерживаться нескольких несложных правил.

САМЫЕ ВРЕДНЫЕ ДЛЯ ЛИЦА ПРОДУКТЫ

Это белый хлеб, картофель и солодовые напитки типа пива. Не на пользу кондитерские изделия и сладкие напитки. Крупы, макароны, хлеб ржаной и с отрубями, молочные продукты, рыба, мясо, яйца, а также капуста, морковь, редис, репа, редька, фасоль, огурцы, помидоры, листья салата, фрукты и ягоды — дыня, виноград, персики, смородина, черника — это то, что по вкусу. Но для вашей кожи лучше есть их сырыми. После тепловой обработки сахаров в овощах и фруктах становится больше, утверждают швейцарские диетологи.

Жирная, острая и маринованная пища тут же может резко обострить ситуацию и, как следствие, вызвать кожные высыпания. Кожа — зеркало состояния микрофлоры кишечника. Консервы и копчености также могут стать причиной обострения воспалительных процессов на коже, поэтому лучше обойтись без сырокопченых колбас и продуктов в консервных банках. Свежеприготовленные блюда всегда лучше для кожи. Необязательно готовить только вареную пищу и на пару — достаточно переключиться с жареного на печеное, тушеное и приготовленное на гриле.

ХЛЕБ С ОТРУБЯМИ ПОЛЕЗЕН ДЛЯ КОЖИ

Не есть конфеты и маринованные огурцы — только полдела. Прежде всего надо включить в рацион содержащие клетчатку овощи, зелень, фрукты, злаковые и хлеб с отрубями. Клетчатка действует как сорбент: впитывает вредные вещества и выводит их из организма, а заодно и стимулирует работу кишечника. Овощные и фруктовые соки не в счет — в них, даже свежевыжатых, после отжима клетчатки почти не остается. Имейте в виду: к злаковым не относятся каши быстрого приготовления и овсяные хлопья, которые, чтобы довести до готовности, достаточно залить кипятком. Клетчатки в них мало, а вот сахара достаточно. Клетчатка в чистом виде — это натуральные отруби и цельные зерна овса.

Для кожи, ее эластичности нужно есть мясо, рыбу, яйца, крупы, бобы, грибы. Жир коже тоже нужен, но только правильный. Такой содержится в рыбе, орехах, растительном масле, но не в том, на котором жарят, а в том, который добавляют в салаты. Кстати, полезны все растительные масла: оливковое, подсолнечное, кукурузное, кунжутное. Диетологи даже рекомендуют их чередовать. Не отказывайтесь полностью от сливочного масла (рекомендуемая доза — 5 г в день): в нем много витамина А, важного для кожи.

ЕСЛИ БЕСПОКОЯТ МЕШКИ ПОД ГЛАЗАМИ И ОТЕКИ ПО УТРАМ

Нужно ограничивать не количество воды, а количество соли и продуктов, в которых ее много: солений, колбас, сыров, копченостей. Соль задерживает в организме жидкость: ту, что вы пьете, и ту, что образуется в организме. Чтобы кожа не была дряблой, ей необходимы витамины и микроэлементы — А, С, Е и группы В, железо, магний, селен (мощный антиоксидант) и цинк (сужает поры). Селена много в чесноке, грибах, рыбе, морепродуктах, цинка — в злаковых, мясе и субпродуктах. Провитамин А содержится в шпинате, моркови и сладком перце; витамин Е — в семечках и орехах.

Конечно, это не значит, что надо весь день жевать шпинат и морковь. Просто нужно есть умеренно; при возникновении проблем ненадолго отказаться от одних продуктов, а употребление других ограничить. И тогда ваша кожа всегда будет в полном порядке!

ЗАПРЕТНАЯ ПИЩА МОЖЕТ БЫТЬ ПОЛЕЗНОЙ

Иногда очень хочется съесть запретную пищу, например бутерброд. Ничего страшного, просто сделайте его из правильных продуктов. Белый и черный хлеб замените хлебом из муки грубого помола с отрубями — в нем больше клетчатки, необходимой для очищения организма. Вместо колбасы и ветчины положите на бутерброд куриную грудку, приготовленную на гриле, или филе морской рыбы (не копченосоленой!): так вы обойдетесь без консервантов, соли и скрытых жиров. Очень полезен сыр, но не более 40%-ной жирности и без плесени (она не на пользу микрофлоре кишечника). Откажитесь от маринованных огурчиков и положите на бутерброд ломтики свежих огурцов, помидоров, сладкого болгарского перца, салатные или капустные листья — в них много витаминов, микроэлементов и той же клетчатки.

Сам себе доктор

Чем полезен сельдерей

В его корнеплодах и листьях содержатся ценнейшие аминокислоты, микроэлементы, эфирные масла (в корнеплодах их меньше, в листьях — в 3 раза больше), витамины группы В (тиамин, рибофлавин), витамин К, Е, провитамин А и аскорбиновая кислота.

* Этот корнеплод повышает аппетит, способен замедлять старение, зелень сельдерея используется для лечения нервных расстройств, возникающих от переутомления.

* Сельдерей полезен при сахарном диабете. Его особенно рекомендуют пожилым людям.

* Из сельдерея изготавливают препараты, которые улучшают работу печени и почек, усиливают половую потенцию, действуют как снотворное и болеутоляющее средство.

Из сельдерея изготавливают препараты, которые улучшают работу печени и почек.

* Регулярное употребление сока сельдерея очищает кровь и помогает избавиться от многих кожных заболеваний. Для большей эффективности его рекомендуется смешивать с соками крапивы и одуванчика.

* **При быстрой утомляемости** и тучным людям с нарушением обмена веществ, а также здоровым людям, чтобы взбодриться, достаточно выпить 1-2 чайн. ложки сока сельдерея за 30 минут до еды 3 раза в день. Еще эффективнее сочетать морковь, свеклу, сельдерей (в пропорции 8:3:5); морковь, капусту, сельдерей (1:4:5); морковь, сельдерей, редьку (8:5:3).

* **При нервных расстройствах** пейте сок сельдерея в сочетании с соком моркови (1:1).

* **При плохой переносимости жары** измельчите траву и корень сельдерея, приготовьте из них сок. Пейте по 1/2 стакана несколько раз в день перед едой. Есть зелень сельдерея тоже очень полезно жарким летом.

* **От аллергии** принимайте по 1-2 чайн. ложки свежеприготовленного сока сельдерея 3 раза в день за 30 минут до еды. Или залейте 1 ст. ложку измельченных корней сельдерея 1,5 л кипятка, настаивайте, укутав, 4 часа, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке настоя сельдерея за 30 минут до еды 3-4 раза в день.

* **Для повышения тонуса** пейте 2-3 раза в день перед едой по 1 ст. ложке сока из свежих корней сельдерея.

* **Для выведения из организма токсинов и шлаков** залейте 2 ст. ложки измельченной травы сельдерея 1 стаканом кипятка, настаивайте 15 минут, процедите и принимайте по 1/2 стакана 3-4 раза в день.

* **При ревматизме и подагре** залейте 1 ст. ложку свежих корней сельдерея 2 стаканами кипятка, настаивайте, укутав, 4 часа, процедите. Принимайте по 2 ст. ложки настоя корней сельдерея за 30 минут до еды 3-4 раза в день.

* **При бессоннице** залейте 1 чайн. ложку измельченного корня сельдерея холодной кипяченой водой, настаивайте 8 часов. Процедите. Пейте по 1 чайн. ложке 3 раза в день независимо от приема пищи. Настой делает сон глубоким и продолжительным.

* **Для очищения крови** приготовьте по 1/2 стакана соков сельдерея, свежей крапивы и одуванчика. После легкого завтрака выпейте сок крапивы, через час — сок одуванчика и еще через час — сок сельдерея. Процедуру проводите 3 раза через каждые 3 дня. Соки должны быть свежеприготовленные, заранее их не готовьте.

* **При ослаблении половой функции** смешайте по 100 г листьев сельдерея и плодов фенхеля. Смесь залейте 1 л сухого белого вина, настаивайте в течение месяца, ежедневно встряхивая. Затем процедите и пейте по 1/2 стакана после еды.

* **При варикозном расширении вен** смешайте 200 мл морковного сока, 115 мл сока сельдерея, 85 мл сока шпината и 50-60 мл сока петрушки. Пейте по 1/2 стакана 2 раза в день.

* **При заболеваниях глаз (конъюнктивите, астигматизме, катаракте)** смешайте 255 мл сока моркови, 140 мл сока сельдерея и 60 мл сока петрушки. Принимайте по 1/2 стакана 2 раза в день.

И. А. Агафонов, народный целитель

Не навреди

* Сельдерей вреден для беременных (после шестого месяца) и кормящих матерей. Он вызывает чрезмерное образование газов. Это не лучшим образом влияет на плод и ребенка.

* От сельдерея могут появиться проблемы у людей, страдающих эпилепсией.

* Больным с язвенной болезнью желудка сельдерей нужно есть осторожно.

* Его нужно осторожно употреблять в пищу, если есть камни в почках. Если часто использовать сельдерей для приготовления блюд, для многих это заканчивается движением камней. И как результат — срочная госпитализация для проведения операции.

Киста на почке исчезла... от чая

Когда у меня на почке обнаружили кисту, я впала в отчаяние. А лечение оказалось простым, дешевым и очень вкусным! Рецепт мне дала подруга. Нужно в течение 6 месяцев пить зеленый чай с молоком, медом и имбирем. 1 чайн. ложку зеленого чая залить 1/2 стакана кипятка, настаивать 5 минут, процедить. Затем добавить 1/2 чайн. ложки имбиря, долить кипяченого молока до полного стакана и по вкусу добавить мед. Такой чай надо пить по утрам, натощак, за 20 минут до завтрака, а вечером — перед сном. У меня после такого лечения киста прошла.

И. В. Рахманова, Казань

Солёная яичная смесь — на больные суставы

Мужу поставили диагноз остеоартроз II степени, выписали лекарства и уколы. Но мы решили дополнить лечение рецептами народной медицины. Я перечитала кучу литературы и нашла рецепт, который очень помогает мужу при острых болях в суставах. Надо одно куриное яйцо взбить с 2 ст. ложками поваренной соли, смесь нанести на сложенный в несколько слоев бинт, положить его на хлопчатобумажную ткань и обернуть больные суставы. Как только повязка высохнет, ее надо еще раз смазать соленой яичной смесью и опять сделать компресс. И так 3 раза. После этой процедуры боли у мужа проходят.

И. В. Прохорова, Пермский край

Несколько лет меня мучили приступы почечных колик

Справиться с ними помог рецепт одной знакомой, которая до пенсии работала врачом.

Готовила лекарство так: 2 кг репчатого лука очистила, мелко нарезала (можно натереть на крупной терке), смешала с 2 кг сахара и 2 часа томила на медленном огне, помешивая, чтобы масса не пригорела. В результате получилось 2-2,5 л лукового джема. Принимала по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды, запивая водой. Курс лечения — 3 недели. Лекарство хранила в холодильнике. Уже через неделю после начала приема лукового джема с мочой начал выходить песок и мелкие темные камни. И вот уже 2 года почки меня не беспокоят. Совет: не прекращайте лечение, даже если начнутся боли — это крошатся камни в почках. Такое лечение для профилактики нужно проводить через каждые 3 года.

И. Н. Некрасова, Архангельск

Уроки жизни

Никогда не ем бутерброды

ТАТЬЯНА ВЕДЕНЕЕВА, телеведущая:

«Невозможно быть красивой даже в 20 лет, если с утра до вечера есть картошку и сосиски с майонезом. Красивая одежда и хорошая косметика — это уже последний этап.

Никогда не ем бутерброды, крайне редко — сливочное масло. Уже не говоря про майонез и прочие жиры. Почти не ем жареного. Да и вообще придерживаюсь раздельного питания.

Когда варю овсянюкашу на воде, могу овсянку нама зать на ли цо. Или фрукт какой-нибудь, если никуда не спешу».

Пригодится

СУП ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ

1,5 л куриного бульона, 3 крупные картофелины, 1 средняя морковь, 1 средняя луковица, 250 г консервированной морской капусты, 250 г консервированного зеленого горошка, 1 яйцо, сваренное вкрутую, зелень, соль, перец по вкусу, сметана, растительное масло.

В кипящий бульон положите нарезанный кубиками картофель. Отдельно на растительном масле спассеруйте репчатый лук и морковь. Добавьте к картофелю и варите на среднем огне до полной готовности картофеля. После этого добавьте морскую капусту, горошек (без жидкости) и натертое на мелкой терке яйцо. Варите еще 5 минут. При подаче на стол посыпьте суп зеленью и добавьте сметану.

МОРСКАЯ КАПУСТА, ТУШЕННАЯ С КУРИЦЕЙ

200 г отваренной морской капусты, 700 г вареного куриного филе, 1 ст. ложка соевого соуса, 1/2 головки репчатого лука, соль — по вкусу.

Репчатый лук нашинкуйте. Мякоть вареной курицы нарежьте ломтиками. На сильно нагретую сковороду с небольшим количеством жира положите репчатый лук, обжарьте его, затем добавьте измельченную отваренную морскую капусту, ломтики курицы, влейте 1/2 стакана куриного бульона, 1 ложку соевого соуса и дайте хорошо прокипеть.

Зимние проблемы — *Дефицит витаминов*

Морская капуста

С наступлением холодов мы все острее начинаем испытывать дефицит витаминов. Снижается иммунитет, люди начинают болеть. Что делать? Есть морскую капусту!

Одного витамина С, главного нашего спасителя от простуды, в ней в четыре раза больше, чем в цитрусовых! А еще есть йод, поддерживающий работоспособность.

Морская капуста, она же съедобная водоросль ламинария, с давних времен считается не столько пищей, сколько лекарством. В Древнем Китае император даже издал специальный указ, в котором приказал всему населению употреблять в пищу морскую капусту. У других народов водоросли и сейчас в почете. Индусы считают, что ежедневное употребление морской капусты излечивает от туберкулеза, ирландцы лечатся водорослями от диатеза. Но больше всего ее ценят в Японии. Здесь из водорослей могут приготовить любое блюдо: супы, соусы, маринады, приправы. В России морскую капусту можно купить в магазинах и аптеках в маринованном, свежем или засушенном виде. С маринованной капустой все понятно — ее сразу можно употреблять в пищу. А как быть с сухой или свежей водорослью? Сухую морскую капусту необходимо залить холодной водой в соотношении 1:8 на 10-12 часов. А перед готовкой тщательно промыть под краном, чтобы устранить запах. Варить водоросль необходимо в подсоленной воде 15-20 минут, отвар слить, залить капусту теплой водой и повторить процедуру варки еще 2 раза. В итоге она теряет неприятный запах и специфический привкус, становится нежной и приятной на вкус.

Чаще всего люди вспоминают о морской капусте, когда доктор ставит диагноз — заболевание щитовидной железы: в этой удивительной водоросли не просто много йода — она содержит еще и биологически активные вещества, помогающие этот йод усвоить. В такой форме йод полезен практически всем (заметьте, симптомы недостатка йода — апатия, ослабление памяти, внимания и ухудшение настроения). Ведь альгиновая кислота, содержащаяся в водоросли, поглощает и выводит из организма токсины, белок ламинарии содержит все необходимые для человека аминокислоты, а в жирах содержатся витамины А и D, B_1, B_2 и С, минеральные соли. Она гасит чувство голода и уменьшает аппетит, улучшает пищеварение, нормализует кровяное давление, снижает уровень холестерина в крови, укрепляет иммунную систему, помогает при кожных заболеваниях и импотенции у мужчин.

Не рекомендуется есть морскую капусту лишь страдающим туберкулезом легких, пиелонефритами, фурункулезом, угревыми сыпями, геморрагическим диатезом и крапивницей. Не стоит увлекаться ею и беременным женщинам. Противопоказана водоросль при обострениях гастрита, энтерита, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, болезнях печени и желчевыводящих путей.

ДИЕТА НА ОСНОВЕ МОРСКОЙ КАПУСТЫ СЧИТАЕТСЯ ВО ВСЕМ МИРЕ ОДНОЙ ИЗ САМЫХ ЭФФЕКТИВНЫХ И ПОЛЕЗНЫХ. ВАЖНО ТОЛЬКО ПОМНИТЬ, ЧТО В ДЕНЬ РАЗРЕШАЕТСЯ СЪЕДАТЬ НЕ БОЛЕЕ 250 Г МОРСКОЙ КАПУСТЫ.

Посытнее

Рецепты блюд из сельдерея

КОРЕНЬ В ОСТРОМ СОУСЕ

1 корень сельдерея, 2 чайн. ложки горчицы, 1/2 стакана растительного масла, 1 ст. ложка лимонного сока или уксуса, соль, молотый перец.

Приготовьте острый соус из горчицы, растительного масла, лимонного сока или уксуса. Масло понемногу вливайте в горчицу, все время размешивая, в конце добавьте лимонный сок или уксус, посолите, поперчите. Корень сельдерея нарежьте тонкими ломтиками и ешьте, обмакивая их в соус.

ИКРА ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ

2 корня сельдерея средней величины, 5-6 зубчиков чеснока, 10-15 ядер грецких орехов, 2 яйца, соль, уксус, растительное масло, молотый перец, зелень петрушки.

Вымытые и очищенные корни сельдерея отварите в подсоленной воде до мягкости, выньте и приготовьте пюре. Растолките чеснок с солью и грецкими орехами, добавьте уксус и растительное масло, посыпьте перцем и мелко нарезанной зеленью петрушки. Тщательно перемешайте эту массу с пюре из сельдерея. При подаче посыпьте икру сваренными вкрутую рублеными яйцами.

КОЛБАСКИ ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ

500 г корневого сельдерея, 100 г белого хлеба, 100 г мясного фарша, 2 яйца, тмин, соль, мука, молотые сухари, жир для жарения.

Очищенный и сваренный в подсоленной воде сельдерей нашинкуйте, тщательно перемешайте с предварительно замоченным и отжатым белым хлебом, мясным фаршем, яйцом, тмином и солью. Добавьте молотые сухари, чтобы из полученной массы можно было сформовать колбаски. Обваляйте их в муке, яйце и сухарях и обжарьте в жире со всех сторон.

ОЛАДЬИ С СЫРОМ И СЕЛЬДЕРЕЕМ

500 г корневого сельдерея, 300 г тертого сыра, 4 яйца, 4 ст. ложки молотых сухарей, 8 ст. ложек муки, соль, зелень петрушки, жир.

Вымытые и очищенные корни сельдерея натрите на терке, смешайте с яйцами, мукой, тертым сыром, мелко нарезанной зеленью петрушки, солью и сухарями. Из приготовленного теста на разогретой с жиром сковороде выпекайте оладьи с обеих сторон. Подавайте со сметаной.

Мясной суп-пюре

100 г говядины, 1 стакан молока, 3 стакана воды, 2 желтка, 2 чайн. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки риса, соль.

Сваренное до готовности мясо дважды пропустите через мясорубку. Промытый рис переберите и отварите до готовности. Затем протрите через сито и соедините с мясным фаршем и бульоном. Суп доведите до кипения и держите на огне 3 минуты. Взбейте желтки, влейте молоко, еще раз взбейте до однородной массы и при помешивании влейте в суп. Готовый суп заправьте сливочным маслом.

Пригодится

ХЛЕБ храните в холодильнике, и он не заплесневеет. Если держите его в хлебнице, положите туда яблоко — и хлеб будет черстветь медленнее.

СВЕЖЕЕ мясо может храниться в холодильнике до четырех дней. Если планируете готовить завтра или послезавтра, вымойте его, разделайте и переложите кольцами лука.

СВЕЖУЮ рыбу можно сохранить пару дней, если поместить ее в емкость со льдом.

ПРЕЖДЕ чем заморозить свежие мясо и рыбу, не поленитесь разделать эти продукты: рыбу почистите, а мясо помойте и порежьте на куски. Поместите каждую порцию в полиэтиленовый пакет. Помните: повторно замораживать рыбу нельзя!

ДЛЯ хранения сыра и колбасы используйте пищевую пленку, которую надо менять каждый раз, когда достаете продукт из холодильника. Чтобы срез колбасы не засыхал, положите на него кусочек лимона или моркови.

Пончики на десерт

Творожные в шоколаде

250 г творога, 2 яйца, 3 ст. ложки сметаны, 3 чайн. ложки сахара, 1/2 чайн. ложки соли, 1/2 чайн. ложки соды, 1,5 стакана муки, сахарная пудра, белый шоколад.

Приготовьте тесто: хорошо разомните творог, добавьте яйца, сметану, соль, сахар и соду, перемешайте, масса немножко поднимется за 2-3 минуты, затем добавьте муку. Хорошо вымешайте. Кусочек теста раскатайте на посыпанной мукой поверхности в пласт толщиной 7-8 мм. Вырежьте кружочки стаканом, а серединки пробкой от пластиковой бутылки. Обжаривайте на растительном масле на сковородке до готовности 2 минуты под крышкой на среднем огне. Выложите на тарелку. Еще горячими полейте растопленным шоколадом и посыпьте сахарной пудрой.

Сладкие... из картофеля

5 картофелин, 1 яйцо, 20 г дрожжей, 1,5 стакана муки, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка молока, 1,5 ст. ложки растительного масла, ванильный сахар и соль.

Сваренный в мундире картофель очистите, пропустите через мясорубку. Сюда же добавьте соль, яйцо, масло, ванильный сахар и муку. Все это хорошо перемешайте. Дрожжи разведите в молоке с сахаром, смешайте с 1 ст. ложкой муки и оставьте для подъема, после чего соедините с картофельной массой. Приготовленное тесто следует оставить для подъема на 1 час. Теперь на поверхности, предварительно смазанной маслом, раскатайте блин и из него с помощью стакана нарежьте кружочки. Готовьте в пароварке в течение 10-15 минут. После чего готовые пончики посыпьте ванильным сахаром.

У раков нежный вкус

Блюда из вареных раков повышают тонус организма и улучшают обмен веществ. Мясо раков содержит белки, жиры и углеводы, это настоящая белковая пища с малым содержанием вредных жиров.

ВАРЕНЫЕ РАКИ

В кастрюлю с кипятком засыпьте соль, черный перец горошком, укроп с зонтиками или семена укропа, лавровый лист, корень петрушки. Когда вода закипит, аккуратно опустите туда раков. Варите 15-20 минут, после чего снимите с огня и дайте настояться в рассоле 1-2 часа.

РАКИ, ВАРЕНЫЕ В ПИВЕ

Пиво налейте в кастрюлю и поставьте на огонь. Добавьте соли, пучок свежего укропа, стебель тимьяна, лавровый лист, зубчик чеснока. Когда бульон закипит, опустите туда хорошо промытых раков, варите 15 минут. Уберите с плиты и дайте настояться в отваре. Раков достаньте шумовкой, выложите на большое блюдо и украсьте свежим укропом.

РАКОВЫЙ СУП

2 средние луковицы, 1/2 стакана сливок, 2 яичных желтка, 15-20 раков, корень сельдерея, пучок укропа, 4 ст. ложки растительного масла, 1 чайн. ложка протертых помидоров, 1 ст. ложка муки.

Вскипятите 3 л воды, положите стебли укропа и горсть соли. Вымытых раков положите в кипяток и варите 10-15 минут, затем настаивайте в теплом месте еще 7-10 минут. Процедите отвар через сито. У раков отделите шейки, ножки и панцирь. Ножки и панцирь подсушите в духовке и мелко смелите. Лук и сельдерей нарежьте мелкими кубиками. В сотейнике разогрейте масло, обжарьте овощи до золотистого цвета. Добавьте молотые панцири, 1 чайн. ложку протертых помидоров и муку, перемешайте. Влейте отвар от раков, доведите до кипения, уварите до 1/3 объема. Процедите через мелкое сито и протрите содержимое. В готовый суп добавьте сливки, растертые с желтками, доведите до кипения и снимите с огня. Перед подачей положите в суп шейки раков.

РАКИ ПО-ФРАНЦУЗСКИ

В кипящую очень соленую воду положите одну луковицу, душистый перец горошком, свежую петрушку и укроп. Затем опустите туда раков, налейте стакан красного вина и варите 15 минут. Раков выложите горкой, украсьте свежим укропом и дольками лимона. Подавайте к бокалу холодного сухого вина.

Полезно знать

*** При желчно- и мочекаменной болезнях** полезно употреблять в пищу вареных раков и измельченный в порошок вареный панцирь.

*** От трещин в области заднего прохода** поможет зола из панциря рака. Смешайте ее с оливковым маслом и используйте для растирания.

*** При появлении трещин на ногах** хорошо помогает смесь золы рака с медом.

*** Если под кожу попало стекло**, воспользуйтесь этим же составом. Для этого наложите его на место попадания стекла, потом смойте.

*** Для рассасывания затвердевших опухолей** измельчите речного рака и делайте компрессы.

*** При туберкулезе легких** полезно употреблять в пищу раковый суп.

Каши есть будем!

ЧТОБЫ БЫТЬ В ХОРОШЕЙ ФОРМЕ И ЯСНО МЫСЛИТЬ, ОБЯЗАТЕЛЬНО СЪЕДАЙТЕ НА ЗАВТРАК КАШУ.

ПШЕННАЯ С ТВОРОГОМ

Для пожилых людей при плохой памяти и хрупких костях. 1 стакан пшена, 1 стакан воды, 1/2 стакана молока, 300 г обезжиренного творога, соль, 1 ст. ложка сахара, 50 г сливочного масла.

Пшено несколько раз промойте теплой водой. Выложите в кастрюлю, влейте воду и варите до полуготовности. Воду слейте, влейте в кастрюлю с пшеном кипящее молоко, добавьте соль и сахар. Уменьшите огонь до среднего и варите 30 минут. Положите творог, перемешайте. Снимите с огня, добавьте сливочное масло, заверните кастрюлю с кашей в одеяло и оставьте на 30-40 минут.

ГРЕЧНЕВАЯ С ОВОЩАМИ

Для тех, кто болен диабетом. 400 г гречневой крупы, 2 свеклы, 2 моркови, 2 помидора, пучок петрушки, соль по вкусу.

Гречневую крупу промойте. Свеклу и морковь почистите, натрите на крупной терке. Помидоры нарежьте кубиками и смешайте с измельченной петрушкой. Выложите в кастрюлю слоями: гречка, свекла, гречка, морковь, гречка, помидоры с петрушкой, гречка. Залейте горячей подсоленной водой, поставьте на огонь, доведите до кипения и готовьте 10 минут. Разогрейте духовку до 150°С. В кашу, если надо, долейте еще немного воды. Закройте плотно крышкой и поставьте в духовку на 30-40 минут.

ОВСЯНАЯ С СУХОФРУКТАМИ

Если слабый иммунитет и неправильный обмен веществ. 50 г овсяных хлопьев, 350 мл молока, изюм, 100 г абрикосов, 100 г чернослива, 2 ст. ложки меда.

Абрикосы и чернослив нарежьте небольшими кусочками. В кастрюле вскипятите молоко. Всыпьте овсяные хлопья. Варите, постоянно помешивая, 2 минуты. Снимите с огня, накройте крышкой и оставьте в теплом месте. Разогрейте сковороду. Выложите мед и нагревайте, пока он не начнет слегка пузыриться. Добавьте сухофрукты, изюм, быстро перемешайте, готовьте 1 минуту. Снимите с огня. Верните кастрюлю с кашей на небольшой огонь. Добавьте сухофрукты с медом, перемешайте. Накройте крышкой и прогревайте 2 минуты.

МАННАЯ С МОРКОВЬЮ

При заболеваниях желудочно-кишечного тракта. 2 ст. ложки манной крупы, 1 стакан молока, 1 морковь, 2 чайн. ложки сахара, 2 чайн. ложки сливочного масла.

Морковь очистите и натрите на мелкой терке. Разогрейте в кастрюле 1 чайн. ложку сливочного масла, выложите морковь, добавьте сахар и тушите на небольшом огне, постоянно помешивая, 5 минут. Влейте горячее молоко. Добавьте манную крупу, варите, помешивая, 4 минуты. Заправьте сливочным маслом.

МАННАЯ С МИНДАЛЕМ

При болезнях сердца. 0,5 л молока, щепотка соли, 120 г манной крупы, 3 ст. ложки сахара, 4 яйца, 50 г очищенного миндаля, щепотка ванилина.

Отделите желтки от белков. Желтки разотрите с сахаром и ванилином. Белки взбейте в густую пену. Миндаль измельчите. В закипающее молоко тонкой струйкой всыпьте манную крупу. Варите, постоянно помешивая, 5-7 минут. Посолите. Охладите до 70-80°С. Введите в кашу желтковую смесь и миндаль. Осторожно перемешайте со взбитыми белками, выложите в подготовленную форму и запекайте в духовке 10 минут.

Обедаем дома

РЫБНАЯ ЛАПША

1 кг мелкой рыбы, 100 г томатной пасты, 1 лимон, 50 г тонкой домашней лапши, соль, перец, укроп.

Любую мелкую речную рыбу почистите, выпотрошите и нарежьте на небольшие кусочки. Сварите из нее бульон. Половину рыбы протрите через сито или измельчите в блендере, а половину оставьте так, как есть. Соедините рыбное пюре с бульоном, доведите до кипения, добавьте томатную пасту и сок лимона. Поварите на огне пару минут, затем опустите в суп лапшу. Через 7-8 минут снимите блюдо с огня. При подаче на стол посыпьте перцем и крупно нарезанной зеленью укропа. Суп можно заправить кусочком сливочного масла.

БУЖЕНИНА «ЦАРСКАЯ»

2 кг свинины (корейка или лопатка), 2 головки чеснока, 50 г сливочного масла, 2 ст. ложки соли, 1 ст. ложка красного молотого перца, 1 крупный апельсин.

Чеснок разделите на зубчики, очистите. Смешайте соль и красный перец. Мясо вымойте, обсушите, в нескольких местах проткните его на глубину 2-3 см. В каждый разрез насыпьте немного соли и перца, вложите зубчик чеснока и маленький кусочек сливочного масла. Мясо натрите солью и перцем. С апельсина снимите цедру, из мякоти отожмите сок. Выложите мясо на фольгу, полейте апельсиновым соком и посыпьте цедрой. Заверните мясо в 2-3 слоя фольги, запекайте в разогретой до 200°С духовке до готовности (около 2 часов). Подавайте в холодном или горячем виде.

P. S. Чтобы буженина была острее, сначала натрите мясо солью, а затем присыпьте молотым перцем, не втирая его в мясо.

МАКОВЫЙ РУЛЕТ

300 г муки, 20 г дрожжей, 250 мл молока, 4 ст. ложки сахара, 25 г сливочного масла, 1 яйцо, щепотка соли. Для начинки: 200 г мака, 25-50 мл молока, 25 г сливочного масла, 3 ст. ложки сахара.

Замесите тесто из трети муки, теплого молока, сахара и дрожжей. Добавьте растопленное сливочное масло, яйцо, соль, остальную муку и вымесите тесто. Мак залейте молоком и оставьте на 20 минут, затем жидкость слейте. В мак добавьте масло и сахар. На пленке раскатайте тесто, выложите начинку и с помощью пленки скрутите рулет. Пленку отделите и выпекайте 30 минут.

Ну очень вкусно!

КЛЮКВЕННЫЙ МУСС

1 стакан клюквы (смородины или другой кислой ягоды), 3 стакана воды, 1 стакан сахара, 0,5 стакана манной крупы, 1 чайн. ложка натертой цедры лимона.

Клюкву промойте и обсушите. Переложите в глубокую миску, разомните, отожмите сок. Мезгу залейте горячей водой, варите 5-7 минут, процедите. Горячим отваром залейте манную крупу, поставьте на огонь и варите около 15 минут. Добавьте сахар, клюквенный сок, лимонную цедру, хорошо остудите и быстро взбейте миксером.

ОСВЕЖАЮЩИЙ ТОМАТНЫЙ НАПИТОК

2 стакана томатного сока, 2 стакана холодной простокваши или кефира, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени укропа, соль, сахар.

Холодную простоквашу или кефир перемешайте с мелко нарезанной зеленью укропа. Затем, быстро помешивая, медленно влейте томатный сок. Добавьте по вкусу соль и сахар. Этот напиток можно подавать вместо первого блюда.

КИСЕЛЬ ЛИМОННЫЙ

1 лимон, 2 стакана воды, 2 чайн. ложки крахмала, 3 чайн. ложки сахара.

Лимон вымойте, обдайте кипятком и очистите от кожуры. Из мякоти выжмите сок, поставьте его в холодное место. Выжимки и кожуру залейте горячей водой, вскипятите, поварите 2-3 минуты, процедите. Четвертую часть отвара остудите, разведите в нем крахмал. Оставшийся отвар вскипятите вместе с сахаром и влейте в него, постоянно помешивая, разведенный крахмал. Закипятите, снимите с огня, влейте готовый сок, размешайте, остудите.

Рекомендуем — На все случаи жизни

Готовим в горшочках

«СТАРОРУССКОЕ» ЖАРКОЕ

1 кг свинины или говядины, 2 луковицы, немного морковки, 1 стакан красного сухого вина, 1 стакан сметаны, сало свиное пластинками, соль и перец по вкусу.

Мясо хорошенько отбейте. В глиняный горшочек выложите порезанный лук, сало, морковь, специи, лаврушку, положите мясо, посолите, влейте вино, сметану, сверху переложите пластинками сала. Затем горшочек сверху накройте тестом (обычное, как на пельмени), поставьте в горячую духовку. Как только изнутри (через тесто, как из носика чайника) пойдет пар, жар убавьте и тушите 2-3 часа. Тесто (оно подгорит) выбросьте.

ВОЛШЕБНЫЙ ГОРШОЧЕК

500 г мякоти телятины, 1,5 стакана риса, растительное масло для жарки, 3 моркови, 2 луковицы, 1/4 стакана клюквы, соль, молотый черный перец по вкусу.

Рис переберите, промойте и замочите его в подсоленной воде на 1 час. За это время нарежьте мясо кубиками и обжарьте в раскаленном растительном масле. Когда мясо покроется корочкой, поперчите его и, убавив огонь, добавьте нарезанные соломкой морковь и лук и обжаривайте до мягкости моркови. Разложите мясо с овощами в горшочки. Рис отцедите, осторожно перемешайте с клюквой, разложите по горшочкам, посолите и залейте кипятком (вода должна быть на 1 см выше поверхности риса). Поставьте на 1,5 часа в духовку, нагретую до 200°С, и доведите до готовности.

ГУЛЯШ В ГОРШОЧКЕ

500 г говядины, 500 г репчатого лука, 100 г растительного масла, 200 г помидоров, 100 г моркови, 200 г сельдерея, 500 г картофеля, 2,5-3 л мясного бульона, чеснок, перец молотый черный и красный, соль.

Лук порежьте кольцами и обжарьте в растительном масле. Мясо нарежьте кусочками, посолите, поперчите, посыпьте толченым чесноком. Смешайте с луком и еще жарьте на слабом огне. Затем разложите в горшочки, положите нарезанные кубиками картофель, морковь, сельдерей. Залейте полностью мясным бульоном, поставьте в духовку. За 20-30 минут до готовности положите свежие помидоры, посолите, поперчите.

РЫБА В ГОРШОЧКЕ

500 г морской рыбы, 1 луковица, сливочное масло, 2-3 картофелины, 1-2 ст. ложки томатной пасты, 2 небольших соленых огурца, 2-3 ст. ложки сливок, красный перец на кончике ножа, 2 ст. ложки мелко нарубленного зеленого лука, 1 стакан воды.

Лук мелко порубите, обжарьте в масле. Положите в горшочек, добавьте перец, воду, сырой картофель и поставьте в духовку. Когда картошка станет мягкой, можно влить еще немного воды, добавить томатную пасту, нарезанные ломтиками огурцы и рыбу — кубиками. Посолите, влейте сливки, закройте горшочек крышкой и тушите до готовности. Перед подачей посыпьте зеленым луком.

ГОРШОЧЕК С СЮРПРИЗОМ

1 курица весом примерно 1 кг, 2 стакана пшена, 300 г мякоти тыквы, 100 г сливочного масла, 1 луковица, 1 морковь, соль.

Аккуратно отделите у курицы мясо от костей и снимите кожу. Нарежьте мясо кусочками и обжарьте на масле до золотистого цвета с морковкой и луком. Не пережарьте! Мясо должно получиться золотистым и мягким.

Тыкву очистите, нарежьте маленькими кубиками и смешайте с промытым пшеном. Выложите на дно горшочков перемешанное с пшеном и тыквой мясо с овощами, посолите, залейте кипятком так, чтобы вода покрывала содержимое горшочка сантиметра на два. Поставьте горшочки в разогретую до 200°С духовку и томите до готовности пшена.

Кое-что новенькое

ЯИЧНИЦА С ХЛЕБОМ И ЗЕЛЕНЬЮ

Хлеб, чеснок, яйца, сметана, зелень, помидоры.

Хлеб нарежьте небольшими кубиками и обжарьте его вместе с чесноком. Яйца взбейте со сметаной и залейте этой смесью гренки. Подавайте, украсив зеленью или помидорами.

ВКУСНЫЙ СУП, СНИЖАЮЩИЙ САХАР

Откройте банку фасоли, слейте жидкость, фасоль промойте. Добавьте 1 мелкую морковку, нарезанную кубиками, 1/2 стакана арахиса, небольшую щепотку семян пажитника (если сможете найти), 2 лавровых листа, 4 нарезанных зубчика чеснока, по щепотке корицы, гвоздики, куркумы, 2 стакана воды, 1 неочищенную луковицу. Кипятите 15 минут до готовности. Затем луковицу выньте и снимите с нее кожуру, а также уберите лавровые листья и все измельчите блендером. Полезный и вкусный суп-лекарство готов.

«ЗВЕЗДА» ДЛЯ МУЖСКОГО ЗДОРОВЬЯ

100 г чернослива измельчите, смешайте с горстью орехов. 200 г отварной горбуши смешайте с маленькой измельченной луковицей. 1 большое зеленое кислое яблоко натрите на терке, 3 вареных яйца также натрите на терке. Все ингредиенты уложите слоями, смазывая каждый слой майонезом (200 г), в который добавьте 1 чайн. ложку лимонного сока и 1-2 зубчика чеснока, пропущенного через пресс.

Щёлкаем семечки

СНАЧАЛА ПРОМОЙТЕ СЕМЕЧКИ, ПРОСУШИТЕ ИХ И ВЫСЫПЬТЕ В ТАРЕЛКУ. ПОСТАВЬТЕ В МИКРОВОЛНОВУЮ ПЕЧЬ НА 3 МИНУТЫ 30 СЕКУНД. МИКРОВОЛНОВКА ВЫКЛЮЧИТСЯ, И ВКУСНЫЕ СЕМЕЧКИ ГОТОВЫ.

Очень вкусный тыквенный мёд

Я очень люблю тыкву. А тут недавно мне привезли одну, да такую огромную! Сразу ее не съели. Так я из нее приготовила варенье. Порезала мелкими кусочками, засыпала сахаром на глаз, туда же перекрутила лимон. Варила до готовности тыквы. А вообще много на зиму не заготавливаю: съели — сварила свежее варенье. Тем более что тыква хорошо хранится в свежем виде. А ягоды замораживаю. Еще один рецепт с тыквой — очень вкусный тыквенный мед. Для его приготовления лучше использовать мелкую тыкву медового сорта. Срезаю верхушку как крышку от кастрюли, но не выбрасываю ее. Достаю из тыквы семечки и всю бахрому. Засыпаю туда сахар — сколько не жалко, закрываю той самой крышкой и оставляю настаиваться. Выделится сок — его и пью. Пока корочка у тыквы не станет мягкой, подсыпаю сахар. Не помню, где я вычитала этот рецепт, может, в «Айболите», но очень вкусно.

Ирина Абдуллина, Бугульма, Татарстан

Хитрый грузик

РЕШИЛИ ЗАСОЛИТЬ ГРИБЫ ИЛИ КАПУСТУ В БАНКЕ С УЗКИМ ГОРЛЫШКОМ? ДЛЯ ГНЕТА ИСПОЛЬЗУЙТЕ 2 ПОЛИЭТИЛЕНОВЫХ ПАКЕТА С ВОДОЙ: ВЛОЖИТЕ ОДИН В ДРУГОЙ И ПОЛОЖИТЕ В БАНКУ, НАПОЛНИТЕ ПАКЕТЫ ВОДОЙ И ЗАВЯЖИТЕ — ГРУЗ ГОТОВ.

Каталог–2011

О ЧЁМ МЫ ПИСАЛИ ВО II ПОЛУГОДИИ. ПУБЛИКУЕТСЯ ПО ПРОСЬБЕ ЧИТАТЕЛЕЙ.

Название заболевания	№ газеты / страницы
ОБЩИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ	
Анемия	**14** (6), **16** (14), **17** (14), **18** (12), **19** (5, 12), **20** (5, 6, 14), **21** (13), **22** (6), **23** (12), **26** (12)
Лечебное меню при анемии	**18** (15)
Астения	**22** (6)
Авитаминоз	**20** (14)
Гиповитаминоз	**22** (6)
Густая кровь	**18** (6), **23** (5)
Холестерин	**14** (12), **25** (6)
Аллергия	**20** (4), **22** (6)
Аллергическая сыпь	**14** (6)
Осенняя аллергия	**20** (3)
Аллергия на холод	**24** (3)
Сниженный иммунитет	**15** (14), **18** (12), **19** (4), **25** (4)
Высокая температура	**19** (13)
Увеличенные лимфоузлы	**15** (6), **16** (3), **20** (4)
Переутомление, упадок сил	**14** (12), **16** (11)
Слабость	**14** (7)
Осенняя хандра	**21** (7)
Выпадение волос: в чем причина	**14** (7)
Миозит	**19** (5)
Боль в мышцах	**18** (3)
Ревматизм	**15** (4), **17** (14), **19** (5), **20** (7), **21** (12), **24** (12)
ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ	
От анемии	**25** (6), **26** (3)
От повышенной температуры	**14** (9)
При ревматизме	**14** (9)
От психических заболеваний	**26** (11)
ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЕЧНОЙ СИСТЕМЫ	
Аритмия	**16** (6), **21** (13), **25** (6)
Мерцательная аритмия	**15** (13)
Болезни сердца	**20** (14), **25** (6)
Сердечная боль	**15** (4, 15), **19** (4)
Сердечная слабость	**17** (14)
Кардиосклероз	**16** (6)
Ишемическая болезнь сердца	**17** (4)
Инфаркт миокарда	**16** (14), **21** (6), **22** (4)
Разрыв оболочек сердца	**14** (2)
Утренний инфаркт	**15** (2)
Сердечные отеки	**15** (3), **18** (4)
Боль в спине при заболеваниях сердца	**18** (3)
Укрепление сердечной мышцы	**14** (13), **17** (4), **24** (4)
Блюда для сердечников	**16** (15)

Название заболевания	№ газеты / страницы
Виноград при болезнях сердца	**19** (12)
Что не любит наше сердце	**20** (7)
Вредные привычки, от которых страдает сердце	**24** (4)
ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ	
От одышки	**19** (12)
От последствий инфаркта	**25** (14, 15)
От аритмии	**26** (6)
При стенокардии	**24** (4)
ЗАБОЛЕВАНИЯ СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ	
Атеросклероз	**16** (14), **17** (4), **19** (3, 12, 13), **20** (7, 14), **23** (5)
Уплотнение аорты	**25** (6)
Головная боль	**17** (3), **26** (4)
Головокружение	**14** (7), **16** (12)
Гипертонические кризы	**22** (4)
Гипертоническая болезнь	**14** (3), **19** (5), **20** (7), **21** (4, 7, 13), **22** (6), **25** (4)
Артериальная гипотония	**17** (3)
Лечебная диета при гипотонии	**26** (13)
Целебная настойка для снижения артериального давления	**24** (4)
Стеноз сонных артерий	**19** (3)
Спазм сосудов головного мозга	**25** (6)
Слабоумие от гипертонии	**22** (4)
Профилактика сосудистых заболеваний	**23** (5)
Для улучшения кровообращения	**17** (3)
Вегетососудистая дистония	**15** (4)
Лопнувшие капилляры	**23** (5)
Темная сеточка на бедрах	**23** (5)
Красные пятна по лицу	**23** (5)
Мелкие синяки по телу	**23** (5)
Предынсультное состояние	**23** (5)
Инсульт	**19** (3)
Реабилитация после инсульта	**23** (4), **24** (5)
Лечебная гимнастика после инсульта	**22** (3)
Микроинсульт	**18** (7)
Профилактика инсульта	**19** (12)
Сужение сосудов	**19** (3)
Горят подошвы ног	**17** (14)
Гангрена	**16** (14)
Варикозное расширение вен	**14** (7), **15** (13), **17** (5), **19** (4), **20** (4, 14), **25** (4)
Лечебная диета при варикозном расширении вен	**24** (12)
Венозная недостаточность	**17** (6)
Варикозные узлы	**15** (3)

Название заболевания	№ газеты / страницы
Тромбоз глубоких вен	**17** (14)
Тромбофлебит	**20** (7), **23** (4)
Трофические язвы	**14** (6), **15** (4)
ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ	
При головной боли	**14** (5), **15** (4), **19** (12)
При гипертонии	**26** (13)
От высокого артериального давления	**17** (3), **25** (6)
Для улучшения памяти	**26** (3, 12)
От провалов в памяти	**17** (3)
Для восстановления после инсульта	**22** (3)
От онемения кистей и стоп	**24** (5)
Горят стопы	**22** (6)
От варикозного расширения вен	**22** (6), **23** (2), **25** (14)
От гангрены	**23** (7)
ЗАБОЛЕВАНИЯ УХА, ГОРЛА, НОСА	
Ангина	**15** (14), **16** (12, 14), **19** (6, 12), **20** (3), **25** (3)
Фарингит	**20** (4)
Острый ларингит	**21** (3)
О каких болезнях говорит боль в горле	**23** (3), **19** (6)
Осипший голос	**19** (12)
Потеря голоса	**20** (6)
Ринит (насморк)	**14** (7), **16** (12), **21** (3)
Слизь в носоглотке	**20** (4)
Гайморит	**17** (5), **19** (6), **20** (4), **21** (4)
Полипы в носу на фоне аллергического ринита	**19** (5)
Заложило ухо	**16** (12)
Зуд в ухе	**23** (6)
Отит	**17** (4), **23** (6)
Для улучшения слуха	**25** (5)
ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ	
От ангины	**16** (12)
При воспалении горла	**25** (3)
От насморка	**19** (7)
От гайморита	**18** (4)
От полипов в носу	**18** (4)
От заложенности носа	**22** (11)
От зуда в ушах	**22** (6)
ЗАБОЛЕВАНИЯ БРОНХОЛЕГОЧНОЙ СИСТЕМЫ	
Бронхиальная астма	**15** (14), **16** (3, 12), **19** (6), **23** (6), **25** (3), **26** (12)
Бронхит	**16** (12, 14), **19** (6, 12), **20** (3, 6), **21** (3), **22** (3), **25** (3, 15)
Трахеит	**19** (6)

Название заболевания	№ газеты / страницы
Кашель	**14** (12), **16** (12), **17** (4), **19** (6, 12), **20** (3), **21** (4, 13), **22** (3), **25** (3, 15)
Абсцесс легкого	**16** (14)
Саркоидоз легких	**16** (4)
Пневмония	**20** (3)
Пневмония без температуры	**24** (2)
Пневмосклероз	**20** (5)
Плеврит	**15** (13)
Хрипы в груди	**21** (3)
Туберкулез легких	**14** (7), **16** (14), **17** (14), **19** (12, 13), **20** (5, 6), **21** (3), **25** (3)
ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ	
От кашля	**18** (4), **24** (5), **25** (3)
От пневмонии	**25** (25), **26** (11)
При бронхите	**20** (5), **25** (3)
При туберкулезе легких	**19** (12), **22** (12), **26** (13)
ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА	
Боли в области желудка	**14** (12), **19** (6), **21** (4)
Гастрит	**15** (5), **16** (12), **17** (14), **19** (6, 12), **20** (4), **22** (6)
Гастрит с повышенной кислотностью	**16** (14)
Гастрит с пониженной кислотностью	**22** (6)
Гастрит от сухомятки	**19** (6)
Осеннее обострение гастрита	**19** (6)
Ксеростомия (сухость во рту)	**14** (6)
Нормализация пищеварения	**24** (3)
Язвенная болезнь желудка, двенадцатиперстной кишки	**14** (4), **15** (5), **16** (5), **18** (12), **20** (14), **21** (5), **22** (6), **24** (3), **26** (12)
Питание при язвенной болезни желудка	**22** (12)
Как разбудить «сонный» желудок	**20** (12)
Ленивый кишечник	**20** (4)
Полипы желудка	**16** (6), **18** (4)
Тошнота	**18** (12)
Икота	**15** (6)
Отрыжка	**19** (14), **25** (4)
Пониженная кислотность желудочного сока	**19** (13)
Колит	**18** (4), **19** (12), **23** (12)
Энтероколит	**21** (6)
Язвенный колит	**15** (3)
Изжога	**17** (15), **19** (4, 6, 12), **21** (4)
Паховая грыжа	**14** (4)
Целиакия	**25** (5)

Название заболевания	№ газеты / страницы
Рефлюкс-эзофагит (боли в груди)	**21** (3)
Дисбактериоз кишечника	**21** (4)
Лечебное меню при дивертикулите	**16** (12)
Болезни кишечника	**20** (12)
Расстройство кишечника	**20** (3)
Расстройство желудка	**21** (6)
Для улучшения работы кишечника	**20** (12)
Понос	**15** (5), **19** (12), **20** (3), **21** (13), **22** (12)
Метеоризм	**14** (7), **21** (13)
Запор	**14** (7), **15** (3), **16** (12, 14), **19** (6, 12), **20** (3), **21** (4, 13), **22** (12)
Восстановление после удаления или резекции желудка	**22** (5)
Лечебная гимнастика после операции на желудке	**22** (5)
Хеликобактер пилори	**22** (5), **26** (5)
Полипы кишечника	**16** (6), **18** (4)
Полипы прямой кишки	**17** (4), **20** (7)
Геморрой	**14** (6), **15** (3, 14), **16** (5, 12, 14)
Анальная трещина	**14** (4)
Кровотечение из заднего прохода	**14** (4)
Парапроктит	**17** (5)
Каловые камни	**20** (6)
Плюсы и минусы гидроколонотерапии	**22** (4)
ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ	
При воспалении тонкого кишечника	**16** (12)
От паховой грыжи	**20** (11)
От распирания желудка	**17** (9)
При обострении гастрита	**23** (3)
От язвенной болезни желудка	**15** (12), **17** (15), **20** (5), **23** (5), **26** (13)
От язвенной болезни двенадцатиперстной кишки	**23** (5)
От спастических запоров	**19** (9)
От запора	**18** (3), **19** (9), **20** (11)
От хронических запоров	**19** (9)
Для нормализации стула	**24** (8), **25** (25)
От геморроя	**14** (9)
От поноса	**20** (11), **22** (6)
От зуда в анусе	**14** (9)
От трещины прямой кишки	**16** (6)
От свища прямой кишки	**17** (9), **19** (9)
ЗАБОЛЕВАНИЯ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ	
Заболевания печени	**17** (4), **19** (12), **22** (12)
Профилактика разрушения печени	**19** (12), **26** (2)

Название заболевания	№ газеты / страницы
Воспаление печени	21 (4)
Жировая дистрофия печени	17 (5)
Холецистит	15 (3), 19 (12), 20 (7), 25 (3)
Цирроз печени	15 (3), 18 (6)
Лечебное меню при болезнях печени	17 (12)
Диета при болезнях печени	17 (15)
Заболевания поджелудочной железы	21 (12)
Панкреатит	15 (5), 21 (6, 12)
Хронический панкреатит	20 (4)
Песок в желчном пузыре	26 (12)
Желчно-каменная болезнь	20 (14), 21 (4), 25 (4, 5)
ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ	
При боли в печени	14 (5)
Для нормализации работы печени	15 (9)
От печеночной колики	23 (5)
Если удален желчный пузырь	16 (9)
От желчно-каменной болезни	16 (14)
От лекарственного гепатита	21 (11)
ЗАБОЛЕВАНИЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ	
Аномалия Арнольда Киари	18 (2)
Мигрень	15 (14), 19 (6)
Бессонница	14 (12), 15 (5), 17 (3), 20 (7), 22 (7), 25 (4)
Боль в спине от стресса	18 (3)
Стресс	14 (6)
Нервные заболевания	21 (6, 13), 22 (6)
Нервная возбудимость	19 (12), 20 (5, 7)
Раздражительность	17 (3)
Истерия	24 (8)
Депрессия	19 (13)
Истощение нервной системы	20 (6)
Невроз	19 (13), 20 (7)
Воспаление седалищного нерва	14 (12), 19 (5), 20 (4)
Воспаление лицевого нерва	21 (5)
Эпилепсия	16 (5)
Усталость	19 (14)
Хроническая усталость	19 (13), 21 (13)
Рассеянный склероз	15 (5)
Судороги рук и ног	14 (4), 15 (4), 20 (6)
ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ	
Ванна при бессоннице	14 (3)
При воспалении лицевого нерва	15 (9)
От бессонницы	19 (7), 24 (11)
От депрессии	22 (11), 23 (11)
От невроза	24 (8)
При повышенном внутричерепном давлении	15 (9)
При параличе конечностей	14 (9)
При радикулите	16 (6), 23 (3, 7), 26 (3)
При судорогах	23 (11)
При эпилепсии	14 (9), 23 (11)

Название заболевания	№ газеты / страницы
ЗАБОЛЕВАНИЯ МОЧЕВЫДЕЛИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ	
Болезни почек	19 (12), 20 (7), 21 (4)
Пиелонефрит	15 (3)
Цистит	16 (10), 19 (12), 20 (6), 21 (6), 23 (6), 25 (5)
Диета при остром цистите (моча кислая)	19 (13)
Диета при остром цистите (моча щелочная)	20 (14)
Обострение хронического цистита	20 (6)
Белок в моче	16 (14), 19 (12)
Энурез	15 (3), 21 (4), 23 (6)
Мочекаменная болезнь	15 (3), 17 (14), 19 (5, 12), 20 (6), 21 (12), 22 (7) , 24 (12), 25 (4)
Почечные отеки	15 (3), 17 (14), 19 (13), 20 (6)
ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ	
От кисты на почке	20 (11), 24 (8)
От песка в почках	23 (3)
От камней в почках	17 (9)
При боли в почках	14 (5)
От цистита	18 (9), 24 (11)
От почечных отёков	14 (5)
ЗАБОЛЕВАНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА	
Артрит	17 (4), 19 (12), 21 (4), 26 (3)
Полиартрит	14 (5), 21 (4), 25 (5)
Артроз	16 (14)
Артроз коленного сустава	15 (7), 16 (6)
Инъекции при гонартрозе	17 (7)
Остеопороз	24 (7)
Остеохондроз	21 (4), 24 (12), 26 (3)
Отложение солей	18 (3)
Радикулит	26 (3)
Боли в шее и пояснице	15 (3), 16 (5), 24 (4)
Боли в копчике	24 (7)
Боли в коленях	24 (13)
Воспаление суставов	14 (12)
Боли в суставах	17 (7), 18 (12), 19 (5), 20 (3, 4, 5, 7, 12), 25 (3, 15)
Лечим суставы баней	18 (4)
Переломы, ушибы, растяжения	14 (6), 15 (3), 16 (12), 17 (3), 18 (3, 5), 20 (7, 14), 21 (7), 22 (2), 24 (12)
Боль после переломов	18 (5)
Синяки после ушибов	15 (6), 17 (14), 18 (4), 19 (12), 20 (7)
Перелом позвоночника	18 (3)
Переломы	20 (7, 14)
Позвонковая грыжа	22 (4)
Профилактики грыжи позвоночника	23 (4)

Название заболевания	№ газеты / страницы
Грыжа межпозвонковых дисков	18 (3), 20 (5)
Онемение рук	17 (4), 20 (5)
Онемение ног	24 (7)
Плоскостопие	14 (3)
Халюс вальгус (шишка на стопе)	14 (6), 23 (4)
Профилактика шишки на стопе	23 (4)
Боли пальцев ног	23 (4, 16)
Пяточные шпоры	24 (4, 12)
ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ	
При артрите	15 (12)
При ревматоидном полиартрите	25 (14)
При коксартрозе	25 (14)
При остеохондрозе	14 (5, 9)
От отложения солей в суставах	20 (12), 22 (4)
При остеомиелите	17 (9)
Заговор от холки	20 (11)
При больных суставах	14 (5), 17 (15), 22 (11), 23 (7)
При боли в большом пальце стопы	21 (3)
При боли в коленях	21 (3), 24 (13), 25 (14)
При боли в стопах	24 (13)
От травмы колена	24 (7)
От пяточной шпоры	14 (9), 22 (4)
НАРУШЕНИЯ ОБМЕННЫХ ПРОЦЕССОВ	
Снижение аппетита	17 (14)
Худоба	21 (13)
Лишний вес	17 (14), 20 (14), 24 (5, 20), 26 (4)
Ожирение	16 (14)
Прохладная вода для похудения	14 (4)
Подагра	19 (12), 20 (5), 21 (4, 12), 22 (4), 24 (3)
Диета при подагре	20 (5)
Повышенная потливость	15 (4), 16 (3)
ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ	
От потливости — ванны с пивом	15 (4)
От очаговой алопеции — контрастные обливания	24 (11)
БОЛЕЗНИ ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ	
Болезни щитовидной железы	22 (6)
Гипертиреоз	16 (6)
Пища при нарушении функции щитовидной железы	16 (15)
ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ	
От зоба	15 (9), 24 (5)
ДЛЯ ТЕХ, У КОГО САХАРНЫЙ ДИАБЕТ	
Диабет	14 (7), 17 (14), 19 (6, 12, 13), 20 (3, 5, 6), 21 (12), 22 (6)
Высокий сахар в крови	24 (6)
Лечебное меню для диабетиков	15 (15), 16 (13), 26 (12)
Лишний вес при диабете	15 (6), 24 (6)
Диабет и заболевания полости рта	21 (5)
Диабетическая ретинопатия	14 (3)
Диабет и секс	18 (10), 26 (8)

Название заболевания	№ газеты / страницы
Ломота в спине при диабете	21 (5)
Нейропатия при диабете	22 (7)
Спиртное при диабете	21 (5)
Геморрой при диабете	21 (5)
Очищение крови при диабете	21 (5)
Мифы о диабете	22 (7)
ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ	
Для понижения сахара в крови	22 (7), 25 (25)
При диабете	15 (6, 9), 21 (5), 22 (7), 24 (6)
От сухости во рту при диабете	19 (6)
ОНКОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ	
Лейкоз	21 (4)
Лимфома	21 (4)
Рак и его жертвы	23 (7)
Рак желудка	18 (4), 22 (11)
Рак легких	26 (13)
Рак щитовидной железы	26 (13)
Рак печени	18 (4)
Рак молочной железы	14 (2), 26 (13)
Рак шейки матки и секс	14 (10)
Рак мочевого пузыря	19 (4), 25 (7)
Травы от рака	18 (4), 21 (4)
Профилактика рака	19 (4)
Профилактика метастазов	18 (4)
Упадок сил при онкологии	19 (13)
Диагностика рака	24 (2)
Диагностика опухолей молочных желез	22 (4)
Для чего нужны опухолевые маркеры	22 (6)
Жизнь после операции на сигмовидной кишке	22 (6)
Витамины и рак	22 (6)
ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ	
Опухоль головного мозга и разговоры по мобильному	19 (2)
От раковой опухоли	25 (14)
От гигромы	20 (11)
При раке мочевого пузыря	22 (11)
От лейкоза	25 (6)
ИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ	
Герпес	18 (18), 25 (8)
Простуда	15 (13), 16 (3, 12), 17 (15), 19 (5, 12), 21 (3, 4), 25 (3)
Грипп	16 (12), 20 (3), 21 (4), 22 (7)
Профилактика гриппа и простуды	19 (5), 22 (3), 24 (2), 25 (15)
Болезнь Боткина	19 (7)
Гепатит	15 (3)
Лямблии в печени	16 (5)
Инфекционные желудочно-кишечные заболевания	23 (6)
Пищевое отравление	16 (5), 18 (6), 19 (12)
Грибок	18 (4), 19 (12)
Гонорея	25 (8)
Дизентерия	20 (3)
Коклюш	16 (12)

Название заболевания	№ газеты / страницы
Острицы	19 (13)
Глистные инвазии	15 (14), 17 (4)
Бешенство	14 (2)
Шистосомы	25 (7)
ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ	
При простуде и гриппе	22 (12), 24 (13), 25 (3)
От кандидоза	26 (6)
От грибка на ногах	21 (11), 25 (25)
От глистов	20 (11)
От токсокароза	20 (11)
От опоясывающего лишая	22 (11), 26 (11)
От рожи	25 (25)
От кишечного гриппа	24 (11)
ЗАБОЛЕВАНИЯ ГЛАЗ	
Мифы о зрении	22 (4)
Чтобы придать блеск глазам	15 (19)
Воспаление век	22 (4)
Глаукома	18 (6), 25 (3)
Катаракта	16 (9), 25 (3)
Камни в глазах	20 (6)
Трахома	15 (3)
Укрепление зрения	16 (6), 18 (6), 22 (4, 6)
Ретинит	14 (3)
Отслоение сетчатки	14 (3)
Опухоль сетчатки	14 (3)
Дистрофия сетчатки	14 (3)
Возрастная макулярная дегенерация сетчатки	14 (3)
Диабетическая ретинопатия	14 (3)
Разрыв сетчатки	14 (3)
Ангиопатия сетчатки	14 (3)
ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ	
При отслоении сетчатки	14 (9)
При глаукоме	16 (6)
Для улучшения зрения	22 (4)
СТОМАТОЛОГИЯ	
Заболевания полости рта	15 (4)
Зубной камень	16 (4)
Кариес	16 (4), 24 (12)
Зубная боль	22 (7)
Неприятный запах изо рта	16 (4), 20 (3), 21 (5, 7)
Очищение зубов	17 (14)
Укрепление десен	22 (7)
Гингивит	16 (4)
Стоматит	14 (7), 15 (3), 20 (3), 25 (15)
Стресс отражается на здоровье зубов	22 (4)
Воспаление десен	16 (4)
Язвы на деснах	20 (3)
Пародонтоз	15 (3), 16 (4), 23 (6), 24 (12)
Киста зуба	26 (3)
Ушиб зуба	16 (4)
Перелом зуба	16 (4)
Вывих молочного зуба	16 (4)
Неполный вывих зуба	16 (4)
Укрепление зубов	25 (5)
От трещин в уголках губ	22 (11)
КОЖНЫЕ ПРОБЛЕМЫ	
Зуд кожи	23 (6)
Мозоли	14 (12), 17 (14), 24 (8)

Название заболевания	№ газеты / страницы
Незаживающие раны	**15** (6), **18** (4), **24** (3)
Ихтиоз	**20** (2)
Порезы, раны	**15** (3), **18** (4), **19** (6), **20** (7), **23** (6)
Гнойные раны, нарывы	**14** (6, 7), **15** (6), **17** (14, 15), **19** (6), **20** (2, 3, 14)
Язвы на теле	**23** (6)
Бородавки	**14** (4), **19** (6), **21** (5), **26** (3)
Перхоть	**18** (18), **20** (18)
Витилиго	**15** (5), **18** (4)
Крапивница	**15** (4)
Лишай	**19** (6), **20** (3, 7)
Псориаз	**15** (3), **17** (4, 15), **24** (3)
Пиодермия	**24** (3)
Дерматит	**15** (3), **19** (12)
Демодекоз	**20** (14)
Ожоги, солнечные ожоги	**14** (12), **15** (2, 3, 6), **16** (14), **17** (14), **18** (4), **20** (14), **21** (12), **24** (12)
Обморожения	**16** (14)
Чирьи, фурункулез	**14** (7, 12), **16** (5), **21** (12), **23** (16), **24** (3), **26** (3)
Пролежни	**18** (4), **19** (13), **20** (5), **21** (12), **24** (3)
Чесотка	**18** (4), **20** (14), **23** (6)
Угри, прыщи	**17** (18), **19** (6), **22** (3)
Экзема, мокнущая экзема	**14** (3, 4), **15** (3), **16** (14), **19** (12, 13), **20** (2, 7), **23** (4), **24** (3, 7)
Туберкулез кожи	**20** (7)
ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ	
От витилиго	**20** (11)
От жировика	**22** (11), **26** (13)
От чирьев	**14** (9)
От фурункулов	**15** (9), **18** (6), **25** (3), **26** (12)
От демодекоза	**25** (25)
От зуда тела	**15** (9), **24** (7)
От зуда между пальцами	**18** (9), **20** (3, 11)
От угревой сыпи и прыщей	**15** (4), **22** (11)
От пиодермии	**22** (11), **25** (25)
От панариция	**21** (3), **25** (25)
От бородавок	**17** (9, 10), **18** (6), **20** (11), **21** (11), **23** (11), **24** (11), **26** (11)
От рожистого воспаления	**19** (7), **20** (3)
От экземы	**23** (11)

Название заболевания	№ газеты / страницы
ЖЕНСКИЕ ПРОБЛЕМЫ	
Аборт и его последствия	**15** (10)
Киста яичника	**18** (10)
Воспаление яичников	**19** (11), **23** (6)
Восстановление девственности	**25** (8)
Секс и возраст: 50 лет	**20** (8)
Женское и мужское желание не всегда совпадает	**25** (8)
Что происходит с женщиной в возрасте 35-40 лет	**16** (10)
Задержка менструации	**16** (6)
Длительные менструации	**14** (10)
Менструальные боли	**16** (11), **18** (10)
Большая грудь	**25** (8)
Мастопатия	**16** (11), **18** (10), **24** (3, 9), **26** (8)
Втянутые соски	**14** (10)
Киста в груди	**25** (8)
Уплотнение в груди	**25** (9), **26** (3)
Предменструальный синдром	**26** (9)
Маточные кровотечения	**18** (10)
Климакс	**14** (10), **18** (10)
Кровотечение во время менопаузы	**18** (10), **20** (3)
Приметы приближающегося климакса	**14** (10)
Фиброма матки	**18** (10)
Миома матки	**25** (8), **26** (8, 9)
Смещение матки	**16** (10)
Эрозия шейки матки	**25** (9)
Врожденная эрозия	**14** (10)
Кровь после полового акта	**26** (9)
Гиперплазия эндометрия	**15** (10)
Эндометриоз	**15** (10)
Полипы эндометрия	**15** (10)
Рак шейки матки и секс	**14** (10)
Секс и диабет	**18** (10)
Опущение влагалища	**19** (11)
Молочница	**18** (10), **26** (9)
Микоплазмоз	**16** (11)
Острый уретрит	**20** (8), **21** (6)
Вагинит	**15** (3), **26** (9)
Что происходит с женщиной в возрасте 35-40 лет	**16** (10)
Дисбактериоз влагалища	**26** (9)
Как правильно спринцеваться	**26** (8)
ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ	
От бесплодия	**23** (11)
От приливов	**16** (10), **20** (11)
При климаксе	**22** (11)
При сбое цикла	**16** (10)
При кровотечениях	**16** (11)
От мастопатии	**19** (11)
От спаек	**19** (11)
От кисты яичника	**16** (10), **20** (8)
От запаха из влагалища	**14** (9)
От сенильного кольпита	**14** (9)
От вагиноза	**14** (9)
От лейкоплакии вульвы	**26** (11)

Название заболевания	№ газеты / страницы
От зуда половых органов	**22** (11), **23** (11)
МУЖСКИЕ ПРОБЛЕМЫ	
Простатит	**16** (11), **18** (10), **19** (11, 12), **25** (9)
Киста семенного канатика	**26** (9)
Импотенция	**16** (11), **21** (13), **25** (9)
Слабая потенция	**16** (11), **20** (5), **21** (12)
Женское и мужское желание не всегда совпадает	**25** (8)
Аденома предстательной железы	**16** (11), **24** (9)
Водянка яичка	**18** (10)
Микоплазмоз	**16** (11)
Острый уретрит	**20** (8), **21** (3)
Секс и диабет	**18** (10)
Обрезание: делать или нет	**14** (10)
ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ	
Для повышения потенции	**20** (8), **25** (8)
Для нормализации работы предстательной железы	**15** (9)
От простатита	**14** (5), **23** (12)
БЕРЕМЕННОСТЬ, РОДЫ, КОРМЛЕНИЕ ГРУДЬЮ	
Каких врачей посетить до зачатия	**19** (10)
Как происходит зачатие	**25** (10)
Первые симптомы беременности	**20** (8)
Продукты, противопоказанные при беременности	**20** (8)
Рождение двойни	**25** (11)
Грудь после родов	**26** (8)
Пропало молоко после стресса	**22** (8)
Грипп у беременных	**25** (10)
Запоры во время беременности	**25** (10)
ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ	
От зуда во время беременности	**24** (11)
От изжоги во время беременности	**25** (10)
ДЕТСКИЕ ПРОБЛЕМЫ	
Кашель	**18** (11), **23** (8)
Грипп	**23** (8)
ОРВИ	**23** (8)
Боль в горле	**23** (8)
Бронхит	**16** (12), **18** (11)
Бронхиальная астма	**23** (8)
Аденоиды: удалять или нет?	**23** (8)
Высокая температура тела	**17** (10), **19** (13)
Судороги при температуре	**17** (10)
Храп	**17** (10)
Отит	**17** (10), **21** (8)
У малыша кровь из уха	**20** (9)
Упражнения при насморке	**21** (8)
Гастрит у подростков	**19** (6)
Осенняя аллергия	**20** (3)
Ветряная оспа	**23** (8)
Кормление малыша	**14** (11)
Детское питание	**20** (9)
После ангины опухают колени	**20** (9)
У ребенка дрожит подбородок	**20** (9)

Название заболевания	№ газеты / страницы
Врожденный порок сердца: открытое овальное окно	**20** (9)
Энурез	**21** (4)
Дерматит	**23** (8)
Зуд кожи	**23** (8)
Импетиго	**16** (14)
Болезнь Дауна	**15** (11)
Потница	**19** (10)
Ночные судороги в ногах	**19** (10)
У девочки рано растет грудь	**19** (10)
Боль в боку после бега	**19** (10)
Кишечная инфекция	**25** (12)
Лямблиоз	**14** (11)
Понос у младенца	**21** (4)
Стресс	**14** (11)
Болезни новорожденных	**14** (11)
Правильный прикус	**21** (8)
Малыш проглотил магнит	**15** (11)
Ребенка покусали комары	**15** (11)
Общение ребенка с животными	**15** (11)
Смех для здоровья	**17** (10)
Ребенок ударился головой	**18** (3)
Ребенок потерял сознание	**18** (3)
Мальчик носит тесные трусы	**18** (11)
Агрессия у ребенка	**18** (11)
Как воспитание влияет на предрасположенность к алкоголю	**18** (11)
Детские капризы	**19** (10)
Развиваем малыша между делом	**20** (9)
Мышечный тонус ребенка	**21** (8)
Повышенный мышечный тонус	**21** (8)
Мышечная гипотония	**21** (8)
Деформации позвоночника у детей	**23** (8)
Проблемы первоклашек	**22** (8)
Как узнать, тепло ли малышу	**22** (8)
Почему ребенок не говорит	**22** (8)
Малыш плохо спит ночью	**22** (8)
У малышки воспалилась грудь	**22** (8)
Детская зависть	**22** (9)
Игры помогут справиться с болезнью	**23** (8)
Как отучить малыша от соски	**23** (8)
Выбираем безопасный горшок	**25** (12)
ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ	
Переходный возраст у девочек	**16** (11)
При обструктивном бронхите	**18** (9), **19** (9)
При заложенности носа	**19** (9)
От аденоидов	**22** (11)
От воспаления лицевого нерва	**23** (11)
Диета при целиакии	**21** (11)
Советы при целиакии	**21** (11)
Советы при эпилепсии	**19** (9)
Для роста	**18** (11)
Если ребенок храпит	**26** (11)
От анальной трещины	**16** (9)
Если ребенок не ходит самостоятельно в туалет	**15** (9)

Название заболевания	№ газеты / страницы
ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА	
Очищение печени	**15** (3), **19** (13)
Очищение крови	**14** (6), **17** (15)
Очищение сосудов	**19** (4)
Очищение сосудов головного мозга	**15** (13)
Очищение от шлаков	**17** (14)
Очищение организма от излишков холестерина	**21** (7)
ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ	
Вино из полыни для очищения организма	**18** (3)
ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА И МАССАЖ, ЛЕЧЕБНЫЕ ВАННЫ, ПРОЦЕДУРЫ	
Гимнастика для бодрости	**21** (7)
Лечебная гимнастика при боли в плечах	**14** (5)
Лечебная гимнастика при болях в коленях	**15** (7)
Лечебная гимнастика при смещении матки	**16** (10)
Лечебная гимнастика при хроническом холецистите	**20** (6)
Лечебная гимнастика после инсульта	**22** (3)
Лечебная гимнастика после операций на желудке	**22** (5)
Упражнение для бодрости	**14** (4)
Правильно выполняем упражнения	**18** (5)
СКОРАЯ ПОМОЩЬ ОТ ПРИРОДЫ	
Барбарис	**25** (4)
Бессмертник	**22** (12)
Береза	**16** (4)
Боярышник	**18** (4), **25** (6)
Брусника	**19** (13), **21** (4)
Вереск	**19** (3)
Девясил	**19** (3)
Дурман	**16** (5)
Дуб	**16** (4), **21** (6)
Еловые шишки	**16** (4)
Желуди	**20** (5), **24** (6)
Женьшень	**14** (7)
Зебрина	**14** (7)
Зола	**15** (4)
Календула	**18** (18), **19** (5)
Калина	**19** (6, 13), **21** (20)
Каштан	**16** (4), **20** (3)
Кипрей	**19** (3)
Крапива	**16** (5)
Клевер	**19** (3)
Кедровые орехи	**21** (12)
Льнянка	**15** (3)
Лопух	**14** (5)
Маклюра	**17** (4)
Мумие	**14** (7)
Облепиха	**20** (4)
Огуречная ботва	**18** (10)
Окопник	**14** (6)
Осина	**16** (4)
Панты оленя	**14** (7)
Пивные дрожжи	**24** (5)
Пижма	**24** (9)
Полынь	**18** (3)
Пшеничные отруби	**16** (12)
Пустырник	**16** (6)
Рябина	**18** (3), **19** (3, 6, 13)
Роза	**16** (3)
Родиола розовая	**14** (7)

Название заболевания	№ газеты/ страницы
Сансевьера	**23** (6)
Сосна	**25** (3)
Стахис	**20** (6)
Тополь	**16** (4)
Физалис	**19** (5), **20** (5)
Фикус	**17** (7), **26** (3)
Хмель	**20** (7)
Цикорий	**18** (4), **19** (5), **22** (5)
Чабрец	**19** (3)
Черемуха	**16** (4)
Черноплодная рябина	**19** (3), **22** (6)
Шиповник	**19** (3)
Шалфей	**19** (3)
Эхинацея	**14** (7)
Элеутерококк	**14** (7)
Ячмень	**24** (3)
Травы, разжижающие кровь	**23** (5)
ПИЩА ЛЕЧИТ	
Арбуз	**16** (3), **17** (15), **20** (14, 21), **21** (12)
Абрикос	**16** (14)
Айва	**25** (26)
Апельсин	**21** (12)
Баклажан	**17** (12), **18** (12)
Болгарский перец	**20** (12)
Виноград	**18** (13), **19** (12)
Вино	**26** (12)
Горчица	**24** (13)
Гранатовый сок	**23** (12)
Гречка	**14** (13), **19** (3)

Название заболевания	№ газеты/ страницы
Груши	**19** (12)
Дыня	**16** (3), **17** (15)
Ежевика	**20** (3)
Зеленая гречка	**15** (12)
Земляника	**14** (6)
Инжир	**26** (13)
Капуста	**18** (13)
Картофель	**21** (12)
Картофель молодой	**14** (12)
Какао	**15** (14)
Клюква	**24** (13)
Козье молоко	**18** (12)
Красная смородина	**22** (12)
Квас	**16** (3)
Кофе	**17** (15), **23** (2)
Крыжовник	**16** (12)
Кукуруза	**16** (4)
Лимон	**24** (13)
Лук	**16** (12), **19** (3), **22** (12), **24** (13)
Маслины	**24** (12)
Молоко	**16** (14), **24** (7)
Мед	**15** (3), **19** (3)
Морковь	**16** (14), **19** (13)
Мороженое	**15** (12)
Мясо курицы	**21** (12)
Овощи и зелень — источник калия	**18** (12)
Оливковое масло	**17** (15)
Огурцы	**14** (12)
Орехи	**23** (12)
Петрушка	**17** (18)

Название заболевания	№ газеты/ страницы
Помидор	**18** (12), **20** (14), **24** (13)
Пшено	**26** (12)
Растительное масло	**26** (13)
Редька	**24** (13)
Рыбий жир	**25** (6)
Рыбная икра	**26** (3)
Слива	**18** (12)
Свекла	**15** (14), **19** (3), **22** (12)
Соль	**16** (14), **24** (12)
Томатный сок	**17** (14)
Тыква	**18** (13), **20** (12)
Укроп	**19** (4)
Фасоль	**17** (14), **21** (12)
Финики	**21** (13)
Хлеб	**18** (13), **23** (12)
Хрен	**24** (13)
Черный чай	**22** (12)
Чеснок	**18** (12), **19** (3, 13), **23** (5), **24** (13)
Черника	**19** (6)
Шампиньоны	**14** (12)
Шиповник	**20** (12), **22** (12)
Шоколад	**21** (2), **22** (12), **26** (13)
Яблоки	**17** (15), **19** (13), **20** (12), **26** (5)
Яйца	**22** (14), **26** (12)

Название заболевания	№ газеты/ страницы
САМ СЕБЕ ДИАГНОСТ	
Ладонь расскажет о здоровье	**14** (4), **24** (4)
Проверяем себя на диабет	**15** (6)
Проверяем печень	**17** (5), **25** (4)
Диагностика по ногтям	**18** (18)
О чем расскажет состояние кожи	**19** (13)
От чего немеют руки	**20** (5)
Не грозит ли вам гипертоническая болезнь	**21** (6)
О чем расскажет лицо	**21** (20)
МОЛИТВЫ	
Икона святого мученика Уара и молитва о детях, умерших некрещеными	**14** (21)
Икона «Спорительница хлебов» и молитва от нищеты	**16** (21)
Икона святого великомученика Никиты и молитва от печалей и напастей	**17** (21)
Молитва от всех зол	**18** (21)
Икона святого Луки и молитва о спасении души	**18** (21)
Икона оптинских старцев и молитва о душевном покое	**19** (20)
Икона святой Матроны и молитва для исцеления от болезней и от преждевременной смерти	**21** (16)
Икона Божией Матери «Прибавление ума» для грешников и не исполняющих заповеди Божии	**22** (18)

Название заболевания	№ газеты/ страницы
Икона святого мученика Мина и молитва об исцелении болезней глаз	**23** (16)
Икона Казанской Божьей Матери и молитва от сахарного диабета	**24** (6)
Икона святой мученицы Татьяны и молитва от депрессии	**24** (19)
Молитва о путешествующих	**24** (19)
Молитва водителя	**24** (19)
Молитва тех, кто собрался лететь самолетом	**24** (19)
Молитва святителю Николаю	**24** (19)
Икона «Ключ разумения»	**26** (16)
ЗАГОВОРЫ	
Заговор от пьянства	**18** (21)
Заговор от холки	**20** (11)
ДЛЯ ТЕХ, КОМУ ЗА...	
Болезнь Альцгеймера	**14** (6)
Болезнь Альцгеймера лечат собаки	**23** (2)
Пожилой человек остается один	**15** (5)
Старческое недовольство	**18** (3)
Старческое головокружение	**17** (4)
Возрастная макулярная дегенерация сетчатки	**14** (3)
Гимнастика при опущении органов брюшной полости	**20** (2)
Старческие запоры	**19** (5)
Кровотечение из заднего прохода	**14** (4)

В новый год с новым счастьем!

Юля с детства была полненькой. Всю жизнь пыталась похудеть, но безрезультатно. Природа брала свое, и вес постоянно прибавлялся.

Особенно резко Юля поправилась после рождения дочки. Тогда вес зашкалил уже за 90 кг. Стали мучить давление и отеки, одышка. Беспокоили суставы ног и поясница. Даже подняться домой на 3-й этаж для Юли было ежедневной пыткой.

Тут же начались проблемы с мужем. Постоянные склоки и ссоры. Перестал проявлять любовь и желание. Этого следовало ожидать, потому что подобная участь характерна для многих женщин. К сожалению, современные мужчины не хотят мириться с недостатками своих жен.

«Я этого так не оставлю, я снова хочу быть стройной, красивой и сексуальной», – повторяла Юля. Она покупала всевозможные средства для похудения, сидела на диетах, делала зарядку. Но каждый раз, вставая на весы, убеждалась, что набирает еще больше. Тут же слезы градом, депрессия и лучшее лекарство – заесть свое горе плотным ужином.

Однажды к ней в гости приехала сестра Татьяна, которая совсем недавно весила 112 кг. Юля не узнала сестру, та предстала перед ней стройной молодой девушкой. Первый вопрос Юли был: «Как?» Красавица Татьяна, безумно счастливая, рассказала о натуральных скипидарных ваннах «Скипофит» от НИИ натуротерапии, благодаря которым она так преобразилась. «Скипофит» – это натуральные скипидарные ванны из сосновой живицы и 21 экстракта целебных трав, которые стимулируют обмен веществ и активно расщепляют жировые отложения. Способствует восстановлению суставов и выведению шлаков и токсинов.

На следующий же день, опьяненная счастьем и надеждой, Юля побежала покупать ванны «Скипофит». В тот же вечер приняла первую ванну. Ощущения были потрясающими! Ароматная ванна, нежное покалывание по всему телу. Всю ночь Юля проспала как младенец.

Скипофит расщепляет жировые отложения, способствует эффективному похудению.

Скипидарная ванна стала постоянным вечерним ритуалом. Легкость во всем теле, прилив сил, хорошее настроение, а кожа превратилась в бархат, это было настолько очевидно, что муж стал проявлять внимание и, каждый раз проходя мимо, нежно поглаживал ее.

После этого Юля изо всех сил старалась делать ванны строго через день и никогда их не пропускать.

Она долго не подходила к весам, встала на них лишь в тот день, когда вдруг поняла, что джинсы просто не держатся на поясе.

Чудо! Семь килограммов исчезло! Они ушли, и все боли в спине и суставах ушли, которые мучили ее долгое время. Тело подтянулось, от целлюлита и следа не осталось.

Дальше - больше. Юля даже подсчитала, что в неделю она в среднем становилась на 1 кг легче.

К годовщине свадьбы Юля уже похудела на 17 кг. Облегающее платье, стройный стан, молодое тело, красивая ровная кожа... Муж в восторге и безумно счастлив видеть свою любимую Юлечку такой очаровательной девушкой. Снова море цветов, любви и бессонных ночей.

Теперь Юля снова счастлива, красива и любима, и все это благодаря ваннам «Скипофит», которые быстро вернули ей прежнюю стройную фигуру и счастье в семье.

АКЦИЯ!

Скидки до 30% + подарки!

Размер вашей скидки узнайте по телефону НИИ натуротерапии:

8-800-700-03-36

(звонок для вас БЕСПЛАТНО на всей территории РФ, в том числе и с мобильных)

*Акция действует только при заказе по данному телефону. Срок действия акции до 29.02.12

Спрашивайте в аптеках вашего города:
Москва: в сети аптек
«Ригла» – т. 730-27-30; **«Гексал»** – т. 980-52-62; **«Витафарм»** – т. 661-35-65; **«Самсон-Фарма»** – т. 994-48-88; **«Горздрав»** – т. 773-89-41, **«А5»** – т. 787-05-55.
Санкт-Петербург – (812) 703-45-30;
Самара – (846)270-54-04;
Хабаровск – (4212) 43-66-45;
Екатеринбург – (343) 322-65-47;
Тамбов – (4752) 56-53-44;
Новосибирск – (383) 202-61-91;
Н. Новгород – (8312)74-01-30;
Набережные Челны – (8552) 33-59-79;
Казань – (843) 554-54-54;
Кемерово – (3842) 53-90-90;
Ростов-на-Дону – (863) 263-05-23;
Магнитогорск – (3519) 31-74-55;
Воронеж – (4732) 52-63-83;
Иркутск – (3952) 202-872, 907-711;
Якутск – (4112) 21-4547;
Уфа – (347) 252-4345.

Косметическое средство. Не является лекарством.

РЕКЛАМА

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА, ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Колесо фортуны

МЕНЯЯ МЕСТАМИ БУКВЫ НА ЛЕПЕСТКАХ, ОБРАЗУЙТЕ ДВЕНАДЦАТЬ СЛОВ, НАЧИНАЮЩИХСЯ НА «КОЛ».

Составил Геннадий Петухов

Забавные факты

● Если бросить изюм в шампанское, то он будет прыгать то вниз, то вверх по стакану без остановки.

● Есть пачку чипсов каждый день — это то же самое, что в год выпивать 5 литров подсолнечного масла.

● В Тибете жители пьют чай с солью, а не с сахаром, как принято у нас.

● Регулярный секс три раза в неделю помогает людям выглядеть моложе на 7-12 лет.

● За одну минуту Солнце производит больше энергии, чем вся Земля расходует за год.

● 718 градусов по Цельсию — температура ада, вычисленная учеными на основании сопоставления цитат из Библии на эту тему.

● Если вы думаете, что железо — это что-то прочное и надежное, вы ошибаетесь. Железо, нагретое до 5000 градусов Цельсия, становится газообразным.

Найдите 10 отличий!

Рис. Олега Панькова

Чайнворд

Через колено

1.Сустав ноги. 2.Место жительства робинзонов. 3.Плачевная составляющая. 4.Старательное место. 5.Шубный спутник в горно-долинных походах (загад.). 6.Место в курятнике, где куры обсуждают свои дела перед сном. 7.Чертовская глубинка (миф.). 8.Корнеплод из молодых, да ранних. 9.Окружаемый день недели. 10.Миг между волей и неволей. 11.Первый этап мезозоя. 12.Былинный гусляр-акванавт. 13.Материализовавшийся пустынный мираж. 14.Сувенир от рентгенолога.

Составил Геннадий Петухов

Крестики

ВПИШИТЕ ПО ДВЕ БУКВЫ В КАЖДЫЙ КРЕСТ ТАК, ЧТОБЫ ПО ВЕРТИКАЛИ И ГОРИЗОНТАЛИ ЧИТАЛИСЬ СЛОВА. ЕСЛИ ВСЕ СДЕЛАЕТЕ ПРАВИЛЬНО, ИЗ БУКВ В ВЫДЕЛЕННЫХ КЛЕТКАХ ПОЛУЧИТСЯ НОВОЕ СЛОВО.

Составила Елена Короткова

Лепи пельмени!

ВПИШИТЕ В СЕРЕДИНУ КАЖДОЙ СТРОКИ ЕЩЕ 4 БУКВЫ ТАК, ЧТОБЫ ПОЛУЧИЛИСЬ ПАРЫ СЛОВ ПО 8 БУКВ КАЖДОЕ.

Составил Эдуард Суказов

О	Т	Т	Е	П	Е	Л	Ь	М	Е	Н	И
П	О	Д	Х					Е	Н	Т	Ы
А	В	А	Н					Е	Р	О	Б
Х	Р	У	С					Я	Н	К	А
К	А	Н	И					Ж	Н	И	К
А	Л	Е	Б					О	Н	О	М
М	У	Н	Д					А	Т	У	Р
М	О	Т	О					А	М	Е	Н
Б	И	Ф	Ш					Т	И	Л	Ь
Х	А	Ч	А					Т	А	Н	Е
Б	А	Т	И					А	Н	Д	Р
К	А	Н	И					К	Л	О	Р
З	У	Б	О					О	Л	А	З
П	О	Р	Т					Е	Т	О	Н

Анекдот

Одна девица говорит другой: «Врет все эта Валерия про диету!» — «Что, не худеешь?» — «Да год уже жру по ее рекомендациям: ни петь не умею, ни мужа богатого...»

От борща до канта

НАЙДИТЕ ПРОМЕЖУТОЧНЫЕ СЛОВА МЕЖДУ ДАННЫМИ ПАРАМИ ТАК, ЧТОБЫ КАЖДЫЕ ДВА СОСЕДНИХ СЛОВА РАЗЛИЧАЛИСЬ ТОЛЬКО НА ОДНУ БУКВУ.

С	У	П
Л	И	К

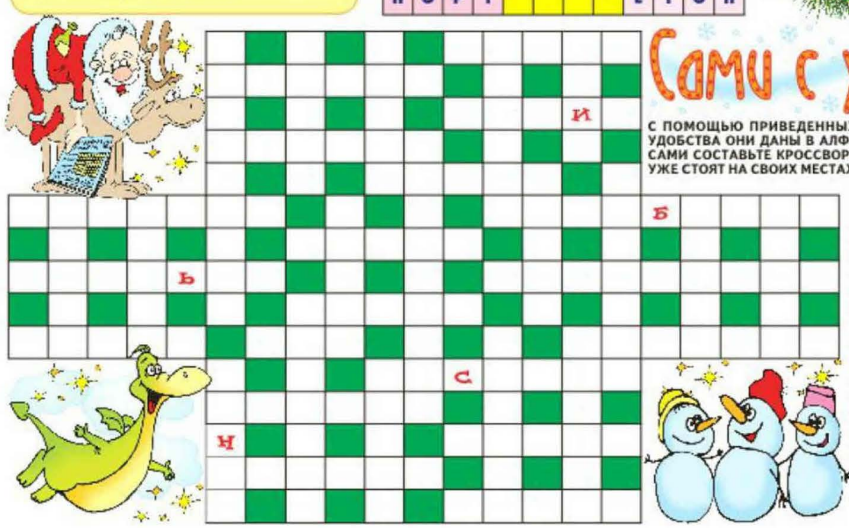
Б	О	Р	Щ	
К	А	Ч	Т	

М	А	С	С	А
К	О	Й	К	А

Составила Елена Короткова

Сами с усами!

С ПОМОЩЬЮ ПРИВЕДЕННЫХ НИЖЕ СЛОВ (ДЛЯ УДОБСТВА ОНИ ДАНЫ В АЛФАВИТНОМ ПОРЯДКЕ) САМИ СОСТАВЬТЕ КРОССВОРД. НЕСКОЛЬКО БУКВ УЖЕ СТОЯТ НА СВОИХ МЕСТАХ. УСПЕХОВ!



Аврора — Акация — Аника — Ария — Аркан — Атаман — Баранка — Берег — Брюки — Делегация — Демон — Доклад — Дракон — Канделябр — Картон — Кокон — Круиз — Мерин — Минор — Мистика — Невод — Незабудка — Оклад — Окраина — Окурок — Опахало — Панда — Повар — Потасовка — Сан — Сарафан — Свадьба — Силач — Смерч — Трико — Угода — Ходок.

Составила Галина Петренко

Европейская клиника "Сиена-Мед"
ЦЕНТР ТЕРАПИИ МОЗГА
уникальная диагностика и лечение по методам профессора Шейдера
ПОСЛЕ ТРАВМ, ИНСУЛЬТОВ, ШУМА В УШАХ
ГОЛОВНОЙ БОЛИ, ГОЛОВОКРУЖЕНИЯ, НЕВРОЗОВ
РАССЕЯННОГО СКЛЕРОЗА, ЭПИЛЕПСИИ, ШИЗОФРЕНИИ
т. 8(473) 247-77-55 г. Воронеж, ул. 60 Армии, 22Б. www.sienamed.ru
РЕКЛАМА

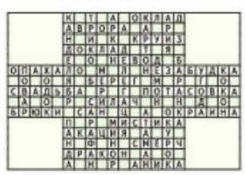
ОТВЕТЫ НА ЗАДАНИЯ СО СТР. 22

«НАЙДИТЕ 10 ОТЛИЧИЙ!»

«ОТ БОРЩА ДО КАНТА»

Суп. Сук. Лук. Лик.
Борщ. Борт. Корт. Карт. Кант.
Масса. Касса. Каска. Качка.
Кочка. Койка.

«САМИ С УСАМИ!»



«КОЛЕСО ФОРТУНЫ»

1.Колготки. 2.Коллегия. 3.Колымага. 4.Коленкор. 5.Колыбель. 6.Колкость. 7.Кольчуга. 8.Кольраби. 9.Коллизия. 10.Колонист. 11.Колорист. 12.Колосник.

«ЛЕПИ ПЕЛЬМЕНИ!»

«ЧЕРЕЗ КОЛЕНО»

1.Колено. 2.Остров. 3.Всклип. 4.Прииск. 5.Кафтан. 6.Насест. 7.Тартар. 8.Редис. 9.Среда. 10.Арест. 11.Триас. 12.Садко. 13.Оазис. 14.Снимок.

КРЕСТИКИ «ЛЕ-ГИ-ОН-ЕР»

Крутые мысли

● В первую декаду нового года инопланетяне похищают тысячи россиян: им стирают память, парализуют волю и увеличивают печень.

● Только русский человек может ехать в старой «шестерке» и обсуждать при этом недостатки «Бентли».

● Ипотека — она как женщина: уже так много вложил, что бросить жалко.

● Чебурашка — это маленький мишка, которого дети неудачно поздравили с днем рождения, когда слишком сильно тянули за уши.

ЛАПША из писем читателей

Я решила мужскую работу по дому делать сама! Легла на диван, смотрю телевизор. Тяжело, не спорю, но кто-то же должен.

Алина, Краснодар

Сын долго разглядывал через стекло орангутанга и вдруг спросил: «А почему папа с нами в зоопарк не пошел?»

Валерия, Самара

Я, наверное, из тех девчушек, которые, встретив голубоглазого, светловолосого принца на белоснежном коне, с криком «Господи, ну какая же лапочка!» побегут гладить коня.

Марина, Ростов-на-Дону

Посмотришь, какая за границей охота идет за русскими женами, и аж страшно становится представлять, что у них там, в Европе, за горы грязной посуды, белья, оторванных пуговиц и голодных мужиков!

Вячеслав, Калуга

НОВАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ ЖЕНЩИН!
Уже в продаже!

Привлекательная, уверенная в себе, любимая и желанная — такой мечтает быть каждая женщина, независимо от возраста.

«Мила» — это издание, которое поможет на пути к достижению этой цели.

В каждом номере — новости из мира моды, интересные истории из жизни известных женщин и мужчин, множество ценных советов о взаимоотношениях в семье.

На страницах газеты — здоровые диеты, советы о правильном питании, рецепты повседневных и праздничных блюд, которые быстро и легко готовить.

Для настроения — веселые истории, анекдоты, сканворды, кроссворды.

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ!

РАССКАЗИКИ

У психолога: «Доктор, у меня уровень интеллекта 90, у жены 170, у дочери 160, я чувствую себя неполноценным. Что мне делать?» — «Побольше читать...» — «Что именно?» — «Семейный кодекс, раздел «Развод и алименты».

В доме престарелых беседуют две старушки. Хая: «Раз в неделю ко мне заходит мой старый дружок Мойша. Мы играем в шахматы, едим цимес, потом он меня обнимает-зажимает, мы ложимся в постель и... поем еврейские песни». Мария: «Раз в неделю ко мне заходит мой старый дружок Ваня. Мы играем в карты, едим пельмени, потом он меня обнимает-зажимает, мы ложимся в постель и занимаемся любовью». Хая: «Занимаетесь любовью?!» Мария: «Ну да! Мы же не знаем еврейских песен».

МИР комфорта
Отправка заказов в течение в 4 дней!
@ www.mir-comf.ru

Чудо-печь Используется МЧС России!
Не зависеть от центрального отопления поможет чудо-печь, работающая на дизеле и керосине.
С ней вы:
· **быстро обогреете** дом, дачу, склад, стройку (50 м³ за 1,5 ч.);
· разогреете еду.
Вытяжка не нужна, достаточно форточки!
Заправка через 10-12 ч.
Согрейтесь с чудо-печью!
2,5 кВт; 37х42х32 см; 6 кг. Пр-во: Россия. Гарантия 36 мес. Срок службы 7 лет. В продаже фитили
Цена: 2800 руб. за 1 шт., от 2 шт. – 2690 руб. за шт.

«Чудо»-помощь на кухне!
В уникальной электропечи «Чудо» Вы:
· будете не только **жарить**, но и **тушить** (3,5 л), и **печь** вкусные пирожки и торты;
· сможете использовать её как электроплитку (тен в крышке);
· **сэкономите расходы на электроэнергию** (можно готовить два блюда одновременно);
· получите четыре устройства в одном!
Используйте «Чудо» на все сто дома и на даче!
0,5 кВт. Пр-во: Россия. Гарантия 2 года. Срок службы 6 лет.
Цена – 1900 руб.

Кому ещё необходим инкубатор с выводимостью 92%?
Чудо-наседка обеспечит:
· естественную вентиляцию и увлажнение;
· **автоматический переворот яиц** (каждый час);
· оптимальную температуру.
В продаже сетка для гусиных и перепелиных яиц, опоясок. Гарантия 12 мес. Пр-во Россия. Срок службы 10 лет.

Вместимость	Цена
36 яиц (220 В)	3520 руб.
63 яйца (220/12 В)	3920 руб.
63 яйца (220 В)	3800 руб.
96 яиц (220/12 В)	4950 руб.

Чудо-наседка – здоровые цыплята!

Слышать всё!
Проблемы со слухом решит усилитель звука Кибер Ухо.
С ним вы сможете хорошо **слышать все звуки на расстоянии до 20 м!** Звуки передаются без искажений.
А дизайн и удобное крепление позволят скрыть от всех, что вы пользуетесь усилителем звука.
Может также использоваться в театре, на лекциях и пр.
Подарите себе хороший слух!
Гарантия 1 год. Пр-во КНР.
Цена – 1530 руб. Работает от батареек

Звоните прямо сейчас! Прием заказов с 6.00 до 21.00 по тел.: **8-800-2000-820 (звонок по России БЕСПЛАТНЫЙ);** 8(8332) 54-10-10. Консультации по тел.: 8(8332) 57-28-21, 57-31-24
610026 г. Киров, а/я 10, отдел 22. Гарантия качества! Оплата при получении на почте. Уточняйте информацию о доставке в отдаленные регионы. Сбор за почтовый перевод – 6% от стоимости товара. **Если товар вам не подойдет, мы вернем вам деньги!** (ст. 26.1 ФЗ «О защите прав потребителей»)
Доставка по Центральной России и обработка заказов Бесплатно!
ОГРН 1074345029818, ООО «Мир комфорта», г. Киров, ул. Воровского, 12, отдел 22. Товар сертифицирован! Реклама

ОТ ВСЕХ ЗАПОРОВ КЛЮЧ ОДИН

Еще великий немецкий философ Иммануил Кант говорил: «Счастлив человек, очищающий по утрам свой кишечник с той же легкостью, что и горло». Запоры беспокоят людей с глубокой древности. А уж в наши дни наблюдается настоящая эпидемия запоров. Почти каждый третий современный человек периодически испытывает проблемы со стулом, просто об этом не принято говорить. Неправильная работа кишечника вызывает застой его содержимого. А как следствие – чувство тяжести в животе, плохая работоспособность, повышенное образование газов, плохое настроение в конце концов!

Человечество издревле сопротивлялось этой напасти. Александрийский лист, чернослив, курага, касторка – что только не применялось медициной как народной, так и официальной! Но успех достигается далеко не всегда.

Правильно подобрать слабительное не так-то просто. Ведь причины и виды запоров у всех разные: преобладание в рационе высококалорийных легкоусвояемых продуктов, сидячая работа, малоподвижный образ жизни, вялость мускулатуры кишечника, сниженная возбудимость его нервных клеток. **«ФрутоЛакс» – новейшее комплексное средство, которое помогает эффективно бороться со всеми видами запоров.** Ведь **«ФрутоЛакс»** – это комплекс высококачественных растительных компонентов, каждый из которых благотворно влияет на функцию кишечника.

Чернослив, инжир и абрикос – заслуженные и общеизвестные природные слабительные – усиливают работу мускулатуры кишечника, улучшают секрецию пищеварительных соков. Экстракт листа сенны мягко стимулирует нервную систему кишечника, способствуя его ритмичной работе.

Лактулоза размягчает каловые массы, а также способствует удалению токсинов и очистке печени. Фенхель снимает спазмы кишечника, помогает выведению газов, улучшает пищеварение.

«ФрутоЛакс» принимают на ночь, что совпадает с естественным биоритмом кишечника. Конечно, каждый компонент **«ФрутоЛакса»** способен самостоятельно воздействовать на запоры, но ведь один в поле не воин, поэтому во **«ФрутоЛаксе»** содержится целая «армия» биологически активных веществ. Тщательно подобранное сочетание фруктов и растительных экстрактов **«ФрутоЛакса»** не вызывает привыкания и побочных эффектов, свойственных химическим препаратам.

«ФрутоЛакс» успешно борется со всеми видами запоров, нормализует микрофлору и регулирует работу кишечника. А нормальный стул – это основа здоровья и хорошего настроения!

Запоров много, ключ один – «ФРУТОЛАКС».

Спрашивайте в аптеках!

РИА ПАНДА
Телефон горячей линии: 8-800-333-10-33 (звонок по России бесплатный, часы работы: пн.-пт. 10.00-19.00; сб. 11.00-18.00; вс. - выходной). Телефон горячей линии в Ставрополе: (8652) 29-29-29; Аптечная сеть: "Ставропольские городские аптеки". www.riapanda.ru

Гороскоп с 8 по 21 февраля

Зажгите огонь, чтобы в доме царила любовь!

ОВЕН Не залеживайтесь долго в постели. Иначе на протяжении многих дней вас будет мучить бессонница. И не экспериментируйте с новомодными методами лечения и незнакомыми лекарствами: возможно ухудшение самочувствия. Всем, кто хочет, чтобы в доме царили мир и любовь, советуем вечером зажигать огонь. Будут ли это свечи, лампады или горящий камин — решать вам.

ТЕЛЕЦ Ура, распогодилось — и на душе, и на небе. Можно смело выходить в свет и показать себя во всей красе. Настроение замечательное, самочувствие — тоже. Одно но... Вас может мучить хронический запор. Пригодится такой рецепт: 400 г очищенного от косточек чернослива пропустите через мясорубку. К этой массе добавьте 200 г меда и хорошо перемешайте. Ешьте по 1 чайн. ложке за ужином, запивая теплой водой.

БЛИЗНЕЦЫ Внешний мир будет настроен враждебно, но, к счастью, у большинства из вас дома мир и благодать. Можно потискать кота, повоспитывать собаку, почитать любимую книжку и почувствовать, как все-таки хороша жизнь. Ваше слабое место — горло. Стакан теплого молока с медом отлично снимает боль и першение в горле. Мед подойдет и для полосканий: 1 чайн. ложку меда разведите в 0,5 л воды и полощите горло каждые полчаса. Такое полоскание понравится и ребенку. Намного вкуснее, чем традиционные соль-сода-йод!

РАК Вас будут преследовать неприятности. Рано поутру возьмите веник или метлу, переверните ручкой вниз и три раза ударьте об пол. При этом представьте себе как можно четче, что под этими ударами рвется цепь ваших неприятностей. При болях в пояснице помогают компрессы из картофеля: отварите его, слейте воду и растолките. В пюре добавьте 1-2 ст. ложки питьевой соды. Смесь разложите на хлопчатобумажную ткань и приложите к больному месту. Сверху укройте полиэтиленом и обвяжите шерстяным платком.

Чтобы быстро избавиться от ангины, 32 гвоздички (специя) залейте 0,5 л воды, вскипятите, утеплите и настаивайте 12 часов. Полощите горло настоем 4 раза в день.

ЛЕВ В течение двух часов после пробуждения не произносите ни слова. Этот нехитрый ритуал будет заряжать вас энергией на весь день и поможет сберечь силы для трудового дня. С 12.00 до 13.00 тоже держите рот на замке — так вам удастся избежать ссоры, вероятность которой очень высока. 8-10 чашек горячего питья в день и покой — это эффективный способ лечения простуды. Перечную мяту заварите кипятком, добавьте ложку меда и лимонный сок и пейте в течение дня — кашель как рукой снимет!

ДЕВА Любые начинания сулят выгоду и удачу. Но что бы вы ни делали, чем бы ни занимались, постарайтесь как можно чаще массировать живот. Это усилит вашу интуицию и поможет увидеть вещий сон. Если боитесь одиночества, ни в коем случае не садитесь на угол стола, а в отношениях с близкими постарайтесь не затрагивать острых тем. Для хорошей работы сердца полезно принимать морковный сок с медом: 1 ст. ложка на стакан сока 3 раза в день за 30 минут до еды в течение месяца.

ВЕСЫ Если не хотите остаться на мели, не одалживайте денег и сами не давайте взаймы. В противном случае финансы долго будут петь романсы. Нельзя снимать обручальное кольцо даже для того, чтобы его почистить — разлуки или серьезной размолвки не миновать. При простуде и сухом кашле 4-5 штук сушеного инжира залейте 1 стаканом кипящего молока, дайте остыть и разотрите. Принимайте теплую смесь по 1/2 стакана 2 раза в день.

СКОРПИОН Не позволяйте себе унывать, чаще бывайте на людях, общайтесь с друзьями. В общении с родственниками будьте особенно предупредительны. Ссора, вспыхнувшая из-за ерунды, может надолго испортить отношения. Поберегите уши! Переохлаждение, недолеченная простуда могут осложниться отитом. В холодную погоду носите головной убор и старайтесь избегать сквозняков. После водных процедур тщательно просушивайте уши — влага делает слизистую оболочку уха рыхлой и восприимчивой к инфекции.

СТРЕЛЕЦ Постарайтесь не ронять ножниц (в противном случае поссоритесь с родственниками и «междоусобная война» затянется надолго) и обязательно обращайте внимание на знаки, посланные свыше. Они отведут от вас беду, подскажут, как поступить в сложной ситуации. Вы забудете о проблемах с кишечником, если 1 ст. ложку отрубей размешаете в стакане кислого молока и съедите за 30 минут до ужина. Это придаст бодрости и избавит от запоров.

При первых признаках простуды 1 лимон мелко нарежьте и залейте 2 стаканами кипятка. Настаивайте 20 минут и, не подслащивая ничем, выпейте в течение часа.

КОЗЕРОГ Хотите почувствовать себя счастливым? Каждый день должно присутствовать хотя бы одно острое мгновение счастья, которое вам удалось запомнить, — улыбка прохожего, запах любимого кофе... Записывайте приятные переживания на узкой полоске бумаги. А в один из дней соберите ворох своих приятных воспоминаний, нанизав их на нить наподобие бус, и перебирайте в дни, когда на душе не очень светло. Постоянно пополняйте коллекцию «бусин».

Рассказики

Муж пишет жене SMS-ку: «Похищен инопланетянами... Ставят на мне опыты... Уже облили духами, измазали губной помадой, исцарапали всю спину, отобрали деньги... Через час обещали отпустить».

***

Лейтенант после пьянки утром проспал. У него звонит телефон. Приятный женский голос: «Товарищ лейтенант, вы хотите секса по телефону?» — «Конечно хочу!» — «Тогда соединяю вас с командиром части».

***

«Яша, вы думаете с Сарочкой ребеночка заводить?» — «Ой, мама, я об этом каждую ночь думаю!» — «А Сарочка?» — «А у Сарочки от этого даже каждый раз голова болит. Она говорит, что ей на работе об этом лучше думается».

ВОДОЛЕЙ Не живите прошлым. Помните: никогда не поздно начать все сначала. Живите сегодняшним днем. Стройте свою жизнь на новых началах, отпустив от себя навсегда все плохое. Чтобы депрессия обошла вас стороной, с удовольствием смотритесь в зеркало и каждое утро улыбайтесь себе как можно теплее. Учеными доказано, что всего лишь одна искренняя улыбка улучшает работу легких и понижает артериальное давление. Так что улыбайтесь на здоровье!

РЫБЫ Не принимайте важных решений, не начинайте новых дел. Удача в эти дни вряд ли будет на вашей стороне. Гипотоникам нужно быть внимательными к своему здоровью. Поддерживать давление в норме поможет настойка женьшеня: 20-30 капель на 1 ст. ложку воды за 30 минут до еды. Ешьте побольше блюд из постной говядины или мяса кур, салаты и фрукты.

ЛАПША из писем читателей

Посуду бить? Ни в коем случае! Я же не псих! Кирпич себе о голову разбить или тазик в трубочку свернуть — это пожалуйста. А чашки — ни-ни!
Иван, Тюменская обл.

***

Мужчины ищут женщин более красивых, чем могут содержать. А женщины ищут мужчин более богатых, чем могут привлечь. Так и бегают друг за другом карусельной.
Оксана, Тверская обл.

***

Господи, да разве интересно было бы жить, если бы судьба только по головке гладила? Расслабьтесь и получите удовольствие. Ударили в нос — подставьте глаз!
Олег, Кировская обл.

***

Михаил гулял с моей собакой, а потом у нее родилось семь щенят.
Анастасия, Московская обл.

***

Рождаемость не тогда велика, когда люди богаты, а когда им больше нечем заняться. Так что для повышения рождаемости надо запретить аборты, отключить свет, газ и воду. Тогда рождаемость будет как в Индии.
Саният, Чувашия

***

После первой ночи мы с Денисом лежали в постели и думали: кем мы станем, когда вырастем?
Аня, Московская обл.

Айболит Здоровье Медицина Жизнь

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» вы можете по любому из трёх каталогов

Индекс газеты в каталоге «Почта России» **31670**

Индекс газеты в объединенном каталоге «Пресса России» **42404**

Индекс газеты в каталоге Агентства «Роспечать» **53995**

В следующем номере читайте:

✓ **Очень хорошее письмо!**
РАЗЖИЖАЕМ КРОВЬ: БЕЗ АНТИКОАГУЛЯНТОВ НЕ ОБОЙТИСЬ.

✓ **Для диабетиков**
КАК ИЗБЕЖАТЬ САХАРА В МОЧЕ И РАН НА НОГАХ.

✓ **Для вас, родители**
ГЛИСТОВ НЕ ОБНАРУЖЕНО? И ВСЁ ЖЕ ПОИЩИТЕ.

«АЙ!БОЛИТ? ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»

УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
355002, г. Ставрополь,
ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ (8652) 24-88-65
Заместитель генерального директора по редакционно-издательской деятельности Г. Н. ВОРОБЬЕВА (8652) 24-89-47
Заместитель генерального директора по маркетингу М. А. ЧЕРЕВИЧЕНКО (8652) 24-36-41
Заместитель генерального директора по рекламе И. В. КОЛЬЦОВА (8652) 24-38-61

Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Дизайн и верстка О. Г. СКИДАНОВА
Директор рекламной службы Н. А. КУПРИЧЕНКОВА
E-mail: reklama@ayboltr.ru

Зарегистрировано Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций ПИ№77-1485 от 10.02.2000 г. Газета набрана, сверстана и отпечатана в ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (Адрес: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б). Доп. тираж обеспечивают: Алматы, Республика Казахстан, ТОО «Гамма-Принт» (г. Алматы, пр. Райымбека, 369), Новосибирск, ЗАО «Прайм Принт Новосибирск» (Адрес: 630105, г. Новосибирск, ул. Линейная, 114/1). Тираж 206145 экз.
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru

Подписной индекс: каталог «Пресса России» 42404
каталог «Почта России» 31670
каталог «Роспечать» 53995

Дата выхода в свет 8.02.2012 г.
Подписано в печать 7.02.2012 г. в 13.30
По графику в 14.00

Общий тираж 262375 экз.
Заказ № 84
Объем 6 п. л.